

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA



ZRETEL s.r.o.
společnost pro vzdělávání

Mgr. Alena Procházková

Obsah semináře

Teoretická část

- › Pojem zdravotní tělesná výchova (dále ZTV)
- › Charakteristika ZTV
- › Cíle ZTV
- › Očekávané výstupy z RVP PV
- › Konkretizované výstupy z RVP PV
- › Úkoly ZTV
- › Zdravotní skupiny
- › Druhy (kategorie) oslabení
- › Didaktické zásady

Praktická část

- › Pohybová omezení
- › Pyramida pohybové aktivity
- › Cvičení pro správné držení těla
- › Cvičení pro děti s vadným držení těla
- › Zásobník protahovacích cviků
- › Balanční pomůcky
- › Metodika nácviku kotoulu
- › Metodika TV
- › Zdravotní tělesná výchova jinak
- ❖ Poznáváme lidské tělo - návrh programu
- › cvičební jednotky

Použitá literatura

Pojem zdravotní tělesná výchova

Zdravotní tělesná výchova je

záměrně vedený didaktický proces, jehož úkolem je zprostředkovat zdravotně oslabeným jedincům pohybovou kompetenci vzhledem ke stále častěji projevujícím se negativním důsledkům civilizace

Zdravotní skupiny

podle MZ ČR 3/1981 a úprav 1.1.1991

I.	Zdraví jedinci, přiměřeně vyvinutí, vysoký stupeň trénovanosti
II.	Jedinci zdraví, málo trénovaní
III.	Jedinci oslabení s trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje
IV.	Jedinci nemocní

Charakteristika ZTV

- ▶ Záměrná pohybová aktivita na druh oslabení
- ▶ Kompenzuje důsledky zdravotního oslabení
- ▶ Jedna z racionálních forem péče o zdravotně oslabené
- ▶ Forma řízené pohybové aktivity pro jedince zařazené do III. zdravotní skupiny

Cíle zdravotní tělesné výchovy

- ▶ Racionálním způsobem zprostředkovat vliv specificky zaměřené pohybové aktivity v rozsahu, který odpovídá zdravotnímu stavu a úrovni tělesné zdatnosti oslabeného jedince
- ▶ Zlepšení pohybové a funkční výkonnosti organismu s dosažením optimálního tělesného, duševního a pohybového rozvoje
- ▶ Dílčími vzdělávacími cíli podle RVP PV v oblasti biologické jsou
 - Uvědomění si vlastního těla
 - Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví
 - Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví
 - Vytvářet zdravé životní návyky a postoje jako základ zdravého životního stylu

Úkoly zdravotní tělesné výchovy

▶ Úkol zdravotní

- Předcházet nejrůznějším poruchám
- Získáním optimálních pohybových návyků a eliminovat tak důsledky negativního životního stylu
- Pozitivně ovlivňovat stupeň zdravotního oslabení a zvyšovat výkonnost organismu a celkovou zdatnost

▶ Úkol vzdělávací

- Vybavit dítě základními pohybovými dovednostmi a návyky z oblasti doporučených pohybových činností s ohledem na stupeň oslabení
- Prohloubit znalosti cvičence o jeho vlastním oslabení

▶ Úkol výchovný

- Vytvořit u dítěte pozitivní vztah k pohybové činnosti

Očekávané výstupy z RVP PV

- ▶ Zachovávat správné držení těla
- ▶ Zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí
- ▶ Koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- ▶ Vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru
- ▶ Ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem

Konkretizované výstupy z RVP PV

- ▶ Postavit se zpříma a udržet správné držení těla po dobu vnější kontroly
- ▶ Běhat, skákat, udržovat rovnováhu na jedné noze
- ▶ Vyrovnávat svalové dysbalance v běžném pohybu
- ▶ Otočit se čelem vzad bez ztráty rovnováhy a orientace
- ▶ Zvládat nižší překážky, zvládat různé druhy lezení
- ▶ Házet a chytat míč, užívat různé náčiní, nářadí
- ▶ Užívat různé pomůcky k pohybu (tříkolky, koloběžky, odrážedla)

Konkretizované výstupy z RVP PV

- ▶ Pohybovat se bezpečně ve skupině dětí
- ▶ Pohybovat se koordinovaně a jistě a to i v různém přírodním terénu
- ▶ Přizpůsobit či provést jednoduchý pohyb podle vzoru či pokynů
- ▶ Pohybovat se dynamicky po delší dobu (např. běhat při hře 2 min i více)
- ▶ Být pohybově aktivní po delší dobu (10 minut a více) v řízené i spontánní aktivitě
- ▶ Pohybovat se rytmicky, dodržet rytmus
- ▶ Doprovázet pohyb zpěvem

Didaktické zásady

▶ Zásada uvědomělosti a aktivity

- Učitel dítěti vysvětluje význam pravidelného cvičení a účel jednotlivých cviků, při cvičení se snaží získat aktivní spolupráci dětí (motivací, povzbuzením, hodnocením)

▶ Zásady názornosti

- Přímá ukázka

▶ Zásada soustavnosti

- Pravidelná, systematická činnost podle promyšleného plánu
- Postup od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k novému
- Řízené tělovýchovné jednotky v pravidelných intervalech

▶ Zásada přiměřenosti

- Týká se obsahu i rozsahu učiva - cviky vybíráme s ohledem na zdravotní stav, věkové a individuální zvláštnosti dítěte, výkonnost, pohlaví a pohybovou zkušenost

▶ Zásada trvalosti

- vedení dětí k pravidelnému pohybovému režimu, který by měl být přirozenou součástí jejich životního stylu

Cvičební jednotka

▶ Úvodní část

- Přivítání, motivace, zahájení cvičení
 - ❖ patří sem rušná část, jejímž úkolem je děti zahřát a připravit organismus na zatížení

▶ Průpravná část

- Cviky
 - ❖ protahovací
 - ❖ posilovací
 - ❖ vyrovnávací
 - ❖ dechová
 - ❖ rovnovážná

▶ Hlavní část

- pohybové hry, manipulační činnosti, překážkové dráhy

▶ Závěrečná část - zklidnění organismu

- Cviky
 - ❖ Uvolňovací
 - ❖ Relaxační
 - ❖ dechové

Cvičební jednotka se stuhami

Cíl :

Prevence a zlepšení vadného držení těla

Obsah:

Cvičení s hudbou, cviky zaměřené na procvičení poloh a pohybů částí těla a procvičení celkové obratnosti

Pomůcky:

CD přehrávač, hudba podle vlastního výběru, látkové stuhy různých barev, židličky

Prostředí:

Herna ve třídě MŠ (tělocvična)

▶ Úvodní část

❖ děti sedí na žíněnkách, záda opřená o zed'

- procvičujeme nožní klenbu („fajfky, špičky“)
- rozdání stuh, motivační říkanka nebo písnička

❖ děti tancují se stuhou v ruce

- když hudba nehraje, děti se zastaví jako sochy

► Průpravná část

	ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ	PROVEDENÍ	MOTIVACE
1.	Sed na židli, ruce drží stužku za její konce	Předpažit, vzpažit, stužku za záda	Protáhneme si záda
2.	Sed na židli, předpažit, ruce drží stuhu za její konce	Otáčení stuhou nahoru - dolů	Řídíme auto
3.	Sed na židli, stuha položená přes ramena za krkem	Úklony hlavy do stran	Ouško se chce dotknout stužky
4.	Sed na židli, stuhu držíme v jedné ruce za její konec	Přendáváme stuhu do druhé ruky horním obloukem	Vane větřík
5.	Sed na židli, stuhu zahákneme za jednu nohu	Přednožit, střídat „fajfku-špičku“, vyměnit nohu	Palečky se dívají na nás a pak na p. uč.
6.	Sed roznožný na židli, předklon trupu, stuhu držíme v jedné ruce	Kroužení paží mezi nohama	Mícháme polévku
7.	Leh skrčmo, stuhu držíme v jedné ruce	Zvednout zadeček ze země, stuhu podáváme pod zadečkem na druhou stranu	Auto projíždí tunelem
8.	Sed skrčmo, stuhu pod koleny držíme za oba konce	Kolébka vzad a zpět do sedu	houpačka
9.	Leh skrčmo, stuha položená na břicho	Břišní dýchání	Odpočíváme, vydýcháme se
10.	Stuha natažená na zemi	Chůze po stuze	provazochodec

▶ Hlavní část

Pohybová hra „Na lišky“

děti (lišky) mají místo ocásku zastrčenou stuhu a volně pobíhají po herně. Jedno dítě je myslivec a má za úkol ulovit co nejvíce lištiček (vzít jim ocásek). Lištička, která přišla o ocásek si jde sednout na určené místo. Roli myslivce střídáme

▶ Závěrečná část

uvolnění a vydýchání na koberci

Každé dítě má jednu stuhu. Děti se snaží svými těly napodobit tvar stuhy, poté ji stočíme do klubíčka

Cvičební jednotka s tyčemi

Cíl :

Prevence a zlepšení vadného držení těla

Obsah:

Cviky pro správné držení těla

Pomůcky:

Dřevěné tyče

Prostředí:

Herna ve třídě MŠ (tělocvična)

▶ **Úvodní část**

❖ **budeme si hrát na zahrádky**

- Děti si stoupnou do řady za sebou, každý z nich dostane jednu tyčku

❖ **cvičení s tyčkou na píseň „Šel zahradník do zahrady“**

- Pohybové ztvárnění písně

► Průpravná část

	ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ	PROVEDENÍ	MOTIVACE
1.	Klek sedmo, ruce drží tyč za její konce	Předpažit, vzpažit, ruce v týl, tyč za zády	Zahradník se před zahájením práce protahuje
2.	Klek sedmo, ruce drží tyč za její konce	Předpažit, otáčení tyčky nahoru-dolů	Protahuje si záda
3.	Sed, ruce drží tyč za její konce	Předpažit, přendání nohy přes tyč, vyměnit nohy	Překračuje vysokou trávu
4.	Sed roznožný, předpažit poníž	Válení tyče dopředu a zpět	Hrabe trávu
5.	Sed, zapažit, v rukou tyč	Kmitání pažemi	Nad loukou letí pták
6.	Leh pokrčmo, tyč na břicho	Válení tyče po stehnech nahoru-dolů	Seče trávu do kopce - s kopce
7.	Leh pokrčmo, tyč v jedné ruce	Zvednout zadeček ze země, posunout tyč pod hýžděmi	Jede, jede vlak tunelem tak tak
8.	Leh na břicho, čelo na podložce, vzpažit	Na znamení zvednout hlavu	Podíváme se, jestli mu nejde někdo pomoci
9.	Stoj, tyč na zemi	Válení tyče po zemi nohou dopředu-do zadu	Shrabe trávu
10.	Stoj, tyč na zemi	Chůze po tyči, vpřed a bokem	Zahradník jde po úzké lávce

► Hlavní část

Pohybová hra „Brány“

Volně v prostoru herny stojí dvojice dětí proti sobě, podají svou tyč druhým koncem kamarádovi, pak obě tyče zvednou a utvoří brány. Vybereme jednu dvojici dětí, která položí tyče a proběhne všemi brankami, potom se vrátí zpět a opět postaví svou bránu. Takto vystřídáme všechny dvojice.

Pohybová hra „Překážky“

Volně v prostoru herny klečí dvojice dětí proti sobě, drží spojené tyče nízko nad zemí. Určená dvojice začne přeskakovat tyče, pak se vrátí zpět na své místo a znovu vytvoří překážky. Vystřídáme všechny děti.

► Závěrečná část

protažení a uvolnění vleže na koberci

Každé dítě má svou tyčku. Děti se snaží napodobit tyč - dlouhá, pevná. Lehnou si na záda, vzpaží a zpevní celé tělo. Následuje uvolnění celého těla, vydýchání a relaxace.

Cvičební jednotka s obručkami

Cíl :

Prevence a zlepšení vadného držení těla

Obsah:

Reakce na zvukový signál, cvičení na změnu tempa, manipulace s obručkami, experiment

Pomůcky:

Malé obručky pro každé dítě, 1 velká obručka

Prostředí:

Herna ve třídě MŠ (tělocvična)

► Úvodní část

❖ pohybová hra „Na auta“

- Každé dítě má v ruce obručku jako volant a jezdí volně po herně. Učitelka určuje, jak budou auta jezdit. 1 = chůze, 2 = běh, zpátečka = chůze vzad, stop červená = zastavit. Učitelka pravidelně střídá povely.

► Průpravná část

	ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ	PROVEDENÍ	MOTIVACE
1.	Klek sedmo, obruč držíme v rukách	Krčit upažmo - obruč na ramenou, vzpažit, klek, vzpažit	Jedeme výtahem do nejvyššího patra
2.	Klek sedmo vzpažit	Předklon trupu, čelo se dotýká podložky	Řidič se před jízdou protahuje
3.	Sed, ruce opřené za zády, obruč za zády	Střídáme „špičky-fajfky“	Šlapeme na pedály (brzda, plyn)
4.	Sed, předpažit, obruč držíme v rukách	„Chůze“ po hýždích vpřed i vzad	Jedeme autem (dopředu, dozadu)
5.	Sed skrčmo roznožný, chodidla u sebe, předpažit	Kolébání na hýždích	Auto jede do zatáčky
6.	sed	Provléknout nohu obručí	Auto vjíždí do tunelu
7.	sed	Provléknout celé tělo obručí (od nohou nahoru)	Auto projíždí dlouhým tunelem
8.	Sed roznožný	Předklon trupu k levé noze, zaháknout obruč za chodidlo, to samé pravá noha	Auto jede do garáže
9.	Leh skrčmo, obruč pod hýžděmi	Nadzvednout zadeček - výdrž, povolit	Stavíme tunel
10.	Leh, obruč zaháknutá za špičky nohou, ruce na břicho	Předklon hlavy	Podíváme se, jestli se nám neztratil volant :-D

▶ Hlavní část

Pohybová hra „Dokolečka dokola“

Děti utvoří kruh a drží se za ruce. V kruhu mezi 2 dětmi (na jejich spojených rukou) je jedna velká obruč. Děti provlékají obruč tělo tak, aby obruč putovala jedním směrem po kruhu

Experiment s obručí

nejprve dětem ukážu, co všechno obruč dokáže a co se s ní dá dělat (posílání po zemi, točení na paži, točení kolem pasu, prolézání, proskakování...). Potom dám dětem volný prostor, aby si to samy vyzkoušely.

▶ Závěrečná část

Každé dítě si najde v herně místo pro svůj „domeček“ (obruč). Do domečku si lehne jak se mu líbí, odpočine si a vydýchá se.

Cvičební jednotka s míči

Cíl :

Prevence a zlepšení vadného držení těla

Obsah:

Reakce na zvukový signál, cviky na správné držení těla, nácvik koulení, odražení míče, experiment

Pomůcky:

Míč pro každé dítě

Prostředí:

Herna ve třídě MŠ (tělocvična)

▶ Úvodní část

❖ hra „Prší, prší“

- Míče jsou volně rozmístěné v prostoru herny a děti mezi nimi běhají. Pokud začnu zpívat písničku „Prší, prší“, děti se zastaví ve stoji rozkročném nad míčem (když prší, musíme míč schovat pod střechu). Poté dáme všechny míče na jednu hromadu doprostřed herny. Uděláme kolem nich kruh a chytíme se za ruce. Kolo pomalu zvětšujeme jako když se nafukuje bublina. Posadíme se do sedu roznožného a následuje cvičení v kruhu.

► Průpravná část

	ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ	PROVEDENÍ	MOTIVACE
1.	Sed roznožný	Válení míče po jedné i druhé noze	
2.	Sed roznožný	Válení míče mezi nohama vpřed a zpět	
3.	Sed zkřížný skrčmo, míč v klíně	Předklon trupu, čelo na míč, předpažit	
4.	Sed zkřížný skrčmo	Koulení míče okolo těla	
5.	Sed zkřížný skrčmo, míč v jedné ruce	Předat míč horním obloukem druhé ruce	
6.	Sed, míč v klíně	Postupný a pomalý ohnutý předklon hlavy a trupu	
7.	Sed, míč v klíně	Válení míče po nohách	
8.	Leh, míč na břicho	Břišní dýchání	
9.	Leh, míč na břicho	Válení míče po těle směrem ke špičkám	
10.	Stoj, míč na zemi	Válení míče po zemi nohou vpřed, vzad	

► Hlavní část

Hra s míčem

všechny děti sedí v kruhu v sedu roznožném. Každý se dotýká nohou svého souseda, tak, že nikde není žádná mezera. Máme jeden velký míč. Nejprve míč kutálíme tak, aby se děti vystřídaly. Zpíváme si písničku „Koulelo se, koulelo.“ Potom míč odrážíme od země tak, aby skákal . Zpíváme si písničku „Skákal pes“

Experiment s míčem

každému dítěti dáme 1 míč. Ponecháme jim volnost k vyzkoušení, co vše míč „umí“ (házení, chytání, odrážení, kutálení, kopání,...)

► Závěrečná část

uvolnění a relaxace vleže na zádech. Děti probudí kouzelné pohlazení

Cvičební jednotka s novinami

Cíl :

Prevence a zlepšení vadného držení těla

Obsah:

Procvičení poloh a pohybů částí těla, nácvik házení

Pomůcky:

Noviny, lano

Prostředí:

Herna ve třídě MŠ (tělocvična)

▶ Úvodní část

❖ hra „Kaluže a kameny“

- Noviny jsou volně rozmístěné v prostoru herny po zemi. Nejprve děti chodí, běhají nebo skáčou mezi novinami a snaží se jim vyhnout (je po dešti a na zemi jsou kaluže). Po chvíli změníme úkol - noviny jsou jako kameny a všude okolo je voda. Děti musí šlapat jenom na noviny, aby se nenamočily.

➤ Průpravná část

	ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ	PROVEDENÍ	MOTIVACE
1.	Klek sedmo, předpažit povýš	Foukání do novin (výdech fú, fí)	
2.	Klek sedmo	Zmuchlání novin do koule	
3.	Klek sedmo, koule na hlavě	Rotace hlavy vlevo a vpravo	
4.	Klek sedmo, koule v klíně	Válení koule vpřed, hlava a paže v prodloužení trupu	
5.	Klek sedmo, koule v jedné ruce	Předat kouli horním obloukem do druhé ruky	
6.	Sed roznožný pokrčmo	Kouli podávat pod nohama a okolo těla	
7.	Leh pokrčmo na kouli	Zvednout pánev	
8.	Leh, koule na bříše	Válet kouli po nohách až se zvedneme do sedu	
9.	Podpor na předloktí klečmo, koule na zemi	Foukání do koule	
10.	Stoj, koule na zemi před námi	Zvednout kouli ze země pomocí nohy	

▶ Hlavní část

Přehazovaná

děti rozdělíme na 2 skupiny, které hrají proti sobě. Hernu rozdělíme lanem na poloviny. Každá skupina má své území na jedné polovině, každé dítě má jednu papírovou kouli. Když zvednu lano nahoru, začíná přehazovaná. Družstva se snaží, aby na jejich území bylo co nejméně koulí. Přehazují papírové koule na území protihráče, dokud nepoložím lano na zem.

➤ Závěrečná část

uvolnění a relaxace vleže na zádech.

Ukaž mi, jak jsi dlouhý (leh, vzpažit, vytáhnout se)

... jak jsi široký (leh, upažit, roznožit, vytáhnout se do šířky)

... jak jsi malý (leh skrčmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku)

Cvičební jednotka s nářadím

Cíl :

Prevence a zlepšení vadného držení těla

Obsah:

Přirozené cviky, cviky pro správné držení těla, překážková dráha

Pomůcky:

Drátěnky, lavička nebo kladina, švihadlo, molitanové puzzle, odrazový můstek nebo Polykarpova stavebnice, žíněnka, basketbalový koš

Prostředí:

Herna ve třídě MŠ (tělocvična)

▶ Úvodní část

❖ pohybová hra „Na zvířátka“

- Děti se pohybují mezi drátěnkami, když začne pršet (zvuk rolniček), musí si stoupnout k jedné drátěnce (schovat se). Děti napodobují pohyby zvířat - plazení (hadi), dlouhé kroky, předpažené ruce + tleskání (čápi), lezení ve vzporu dřepmo (kočky, psi), kolébatvá chůze + pokrčit upažmo (medvědi), batolivá chůze ve dřepu + skrčit upažmo (kačenky), skoky ze dřepu (žáby), běh + mávání v upažení (motýl), atd.

➤ Průpravná část

	ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ	PROVEDENÍ	MOTIVACE
1.	Stoj, drátěnka na hlavě	Chůze v prostoru	
2.	Klek sedmo, drátěnka na hlavě	Otáčení hlavy do stran	
3.	Sed zkřížený skrčmo, drátěnka na hlavě	Předklon hlavy, předklon trupu, hlava a paže v prodloužení trupu	
4.	Sed zkřížený skrčmo, upažit pokrčmo, předloktí vzhůru	Přendávání drátěnky z jedné ruky do druhé	
5.	Sed	Koulet drátěnku po natažených nohou vpřed i vzad	
6.	Leh skrčmo na drátěnce	Zvednout pánev	
7.	Leh skrčmo, drátěnka na bříše	Válení drátěnky po stehnech nahoru	
8.	Leh, drátěnka na bříše	Břišní dýchání	
9.	Leh, drátěnku přidržujeme na hlavě	Zvednout se bez pomoci rukou do stoje	
10.	Stoj, drátěnka na zemi	Válení drátěnky po zemi nohou	

▶ Hlavní část

Překážková dráha

1. chůze po kladině s drátěnkou na hlavě
2. chůze po švihadle s drátěnkou na hlavě
3. chůze nebo přeskokování po položených molitanových a dřevěných destičkách s drátěnkou v ruce
4. plazení do kopce s drátěnkou v ruce
5. hod do basketbalového koše

➤ Závěrečná část

„Sněhulák na sluníčku“

Sněhulák stojí na sluníčku a postupně roztává v kaluž vody. Děti se postaví do prostoru, nejprve je tělo zpevněné. Postupně uvolňují určenou část těla (hlava, ruka, 2.ruka, trup, noha, 2.noha) až se ze stoje dostanou do lehu, kde se úplně uvolní.

Cvičební jednotka s přirozeným cvičením

Cíl :

Prevence a zlepšení vadného držení těla

Obsah:

Přirozené cviky, cviky pro správné držení těla, překážková dráha

Pomůcky:

Obruče, židle, žíněnka, Polykarpova stavebnice, molitanové desky, kladina, žebřiny, zvoneček

Prostředí:

Herna ve třídě MŠ (tělocvična)

▶ Úvodní část

❖ pohybové ztvárnění říkadla „Dobrý den“

Dobrý den, dobrý den.	(stoj rozkročný, ruce v bok, předklony trupu)
Dneska máme hezký den.	(stoj rozkročný, čelné kruhy pažemi)
Ruce máme na tleskání	(stoj rozkročný - tleskáme)
Nohy máme na dupání.	(ruce v bok, dupeme)
Dobrý den, dobrý den.	(stoj rozkročný, ruce v bok, předklony trupu)
Dneska zlobit nebudem.	(stoj rozkročný, ruce v bok, otáčení hlavy do stran)

❖ Pohybová hra „Na myšky“

Děti představují myšky, volně do prostoru herny si rozmístí svůj domeček (obruč). Vždy, když uslyší kočku (mňoukání), musí se běžet schovat do domečku. Střídáme povely, jak se myška pohybuje - běh, chůze po špičkách, plazení, lezení ve vzporu dřepmo.

➤ Průpravná část

	ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ	PROVEDENÍ	MOTIVACE
1.	Leh, ruce na břiše	Otočit hlavou na jednu i na druhou stranu	
2.	Leh, ruce na břiše	Zvednout hlavu	
3.	Leh, připažit	Skrčit přednožmo, dlaněmi přitáhnout stehno k hrudníku	
4.	Leh, vzpažit	Vytáhnout se do dálky, skrčit přednožmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku	
5.	Leh skrčmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku	Převalovat se ve sbalení vpravo a vlevo	
6.	Leh skrčmo, pokrčit předpažmo	Pohyby předloktí kolem sebe a postupně zvedat trup	
7.	Leh, pokrčit přednožmo	Zvednout hlavu, pohyby nohou jako šlapání	
8.	Vzpor klečmo	Ohýbat a prohýbat páteř	
9.	Vzpor klečmo	Úklon hrudníku s rotací hlavy přes rameno (pohled k patám)	
10.	Vzpor klečmo	Předpažit levou (pravou), přednožit levou (pravou)	
11.	Vzpor klečmo	Vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu	

▶ Hlavní část

Překážková dráha

1. prolézání prostorem mezi nohami židlí nebo překračování
2. zdolávání dráhy sestavené z jednotlivých dílů Polykarpovy stavebnice a žíněnky (chůze, lezení, přelézání)
3. chůze nebo lezení ve vzporu dřepmo po položených molitanových a dřevěných destičkách
4. chůze po kladině
5. vylézt na žebřiny, zazvonit na připevněný zvoneček a slézt

➤ Závěrečná část

děti si lehnou volně na zem a uvolní se. Předpaží a volně protřepají unavené přední tlapky. Přednoží a volně protřepají unavené zadní tlapky. Nakonec předpaží i přednoží najednou a volně protřepají všechny unavené tlapky

Děkuji za pozornost



LITERATURA

- ▶ Hošková, B., Matoušová, M. (2005). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. 3. vyd. Praha: Karolinum.
- ▶ Kabelíková, K., Vávrová, M. (1997). *Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy*. Praha: Grada.
- ▶ Kyrálová, M., Matoušová, M. a kol. (1995). *Zdravotní tělesná výchova II*. Praha: Onyx.
- ▶ Véle, F. (2006). *Kineziologie*. Praha: Triton.
- ▶ Hošková, B. a kol. *Vademecum ZTV - (druhy oslabení)*
- ▶ Jiráňková, A. *Uplatňování principů ZTV v MŠ*, bakalářská práce