

PŘÍPRAVA NA HODINU -PSYCHOMOTORIKA

prostředí: tělocvična

počet žáků: cca 20

věk: +-10let

délka hodiny: 60 minut

Cíl hodiny: Lekce je zaměřená na děti s ADHD a lehkou mozkovou dysfunkcí

ÚVODNÍ ČÁST

NÁSTUP, ORGANIZACE (2minuty)

IMITACE (3minuty)

- jdeme jako stará paní, námořník, opilec, máma s kočárkem, voják, potápěč, stoupáme do vysokého kopce, sestupujeme z kopce, lezeme na skálu, vystupujeme po žebříku, přeskakujeme potok, jdeme po špičkách, po patách, jako krabi...

ZRCADLA (3minuty)

- žáci udělají dvojice, jeden je zrcadlo a napodobuje pohyby toho druhého

HRA NA SEZNÁMENÍ (5minut)

- pomůcky: lano
- pravidla: žáci si stoupnou na lano, dostanou za úkol se seřadit abecedně podle jména, musí tak přitom stát pořád na laně, můžeme obměnit další kolo například podle délky bydliště, či podle data narození

RUŠNÁ ČÁST

ZÁVOD NA BĚŽKÁCH (5minut)

- pomůcky: noviny
- pravidla: každý žák si vezme dva kusy novin a všichni se postaví na čáru, pod nohy si dají noviny a simulují jízdu na lyžích, tím že neodlepí chodidlo od novin. Vyhrává ten, kdo bude jako první na druhé straně tělocvičny po zaznění povelu.

POSTAV SI LETADLO (2minuty)

- pomůcky: využití novin z předchozí hry
- pravidla: žáci musí poskládat letadlo či vlaštovku z novin pouze jednou rukou, poté uděláme soutěž, koho vlaštovka dolétla nejdále

CHYŤ JEŽKA (3minuty)

- pomůcky: kelímky od jogurtů, tenisový míček
- pravidla: děti utvoří dvojice a každá dvojice má dva kelímky a jeden tenisový míček, který má jedno dítě vložený v kelímku. Nakloněním kelímku blízko u země dítě vykutálí míček (ježka) z kelímku směrem ke druhému dítěti, které jej chytá bez doteku ruky do svého kelímku.

PYRAMIDY (5minut)

- pomůcky: kelímky od jogurtů, stopky
- pravidla: Děti utvoří dvojice. Každá dvojice obdrží deset kelímků stejné velikosti. Na pokyn začnou stavět společně pyramidu. Děti ve dvojici spolupracují, nestřídají se.

LANOVÁ DRÁHA (10 minut)

- pomůcky: lana, švihadla, provazy
- pravidla: lana a švihadla rozložíme na zem přes vymezený prostor. Na pokyn děti absolvují vymezenou trasu a překonávají překážky určeným způsobem – chůze

vpřed/vzad, úkroky do strany, běh, lezení. Děti pracují vždy najednou na pokyn učitele a musí se na trase vzájemně vyhýbat a respektovat. Po individuálním absolvování absolvují děti trasu ve dvojicích. Jedno dítě jde určeným způsobem po laně, švihadle apod. a nesmí z lana sestoupit. Je tak třeba přecházet z jedné překážky přímo na druhou (z lana na švihadlo apod.). Druhé dítě poskytuje dopomoc držením za ruce.

GORDICKÝ UZEL (7 minut)

- pomůcky: švihadla
- pravidla: žáci vytvoří skupiny po 5–7. Každé dítě dostane švihadlo, které drží jednou rukou za konec. Děti v každé skupině utvoří kruh a ruku se švihadlem natáhnou k jeho středu. Druhou rukou náhodně uchopí volně visící konec jiného švihadla. Poté se pokusí vzniklý uzel rozplést, aniž by kterékoliv švihadlo pustily.

KRESLENÍ Z LANA (5minut)

- pomůcky: lana
- pravidla: děti rozdělíme do skupinek po 4-5 členech. Skupiny mají za úkol z lan vytvořit nějaký obrázek na dané téma například: sport, příroda....

HOUSENKA (5 minut)

- pravidla: žáci utvoří dvojice, provedou vzpor klečmo a jedno dítě uchopí druhé za kotníky. Vytvoří tak krátkou housenku, která se pomalu pohybuje prostorem. Jedna housenka náhle dostala hlad a chce sníst ostatní, proto je začne honit. Chycené (sněžené) housenky se připojují za původní housenku a vytvářejí jednu dlouhou, ve které se musí všechny děti společně pohybovat a chytat zbylé housenky. Hra končí chycením poslední krátké housenky.

ZÁVĚŘECNÁ ČÁST

PIZZAŘI (5minut)

- Děti utvoří kruh a sednou si levým bokem do kruhu tak, aby každé dítě dosáhlo na záda dítěte, které sedí před ním. Všechny děti se promění na kuchaře v italské pizzerii. Na vále (záda dítěte) si postupně připraví pizzu, tak že očistíme vál a pomoučíme ho, vypracujeme těsto, roztáhneme po vále, pokládáme šunku, olivy a na závěr nastroháme sýr.