

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Kartotéka průpravných her a cvičení

Uvedené průpravné hry a cvičení byly realizovány během cvičebních jednotek z této bakalářské práce. Třídění jsme vybrala podle Kristy Bláhové (s. 28) z knihy Uvedení do systému školní dramatiky, protože nejlépe odpovídalo mým potřebám v této práci. Z kartotéky je možné vybírat aktivity dle potřeb cvičitele při vedení hodin a dle cílů cvičební jednotky. Některé hry a cvičení jsou převzaty a upraveny právě z knihy Kristy Bláhové, ostatní jsou z mé praxe. U každé hry nebo cvičení uvádím i další možnosti zařazení v rámci kartotéky, protože aktuální zařazení odpovídá hlavnímu použití v hodinách cvičení uvedených v této práci. V každém případě je většinu aktivit možné řadit do více skupin, podle aktuálního použití.

A) Seznámení, uvolnění, rozeřtání

- **seznamovací hry**

Vymění si místa

Děti mají své místo v kroužku, jeden nemá. Ten určí, které děti si musí vyměnit místo tím, že řekne: „Vymění se ti, kdo umí (zde přidá nějakou pohybovou dovednost – běhat, skákat přes švihadlo, skok přes kozu, atd.)“. Pak se snaží dostat na nějaké místo, které je volné tak rychle, než ho zabere někdo jiný. Hra rozvíjí schopnost vyjádřit se, děti získají nové informace o kamarádech a učitel informaci, v jakých dovednostech si cvičenci věří. **Jiné možné zařazení hry:** rozeřtívací hry.

- **rozeřtívací hry**

Myšky

Z dětí se stávají myšky. Každá myška má svou díru, což je plastový kroužek určité barvy. Na začátku si každé dítě umístí svůj kroužek na libovolné místo v tělocvičně. Poté cvičitelka pustí hudbu. Pokud hudba hraje, myšky libovolně běhají mezi dírami. Musí však běhat potichu, právě jako myšky, protože medvěd spí (druhý cvičitel) a nikdo ho nesmí budít. Když cvičitelka hudbu zastaví, musí každá myška co nejrychleji najít svou díru a schovat se do ní. **Jiné možné zařazení hry:** průpravné hry a cvičení pohybově rytmická.

Semafor

Cvičenci běží kolem tělocvičny. Cvičitel zvedá barevné obruče. Pokud zvedne červenou obruč, musí se cvičenci zastavit, pokud zelenou, mohou běžet dál. Postupně zařazuje i další obruče. Žlutá znamená sednout si na zem a zase běžet dál, bílá znamená změnu směru atd. Vysvětlení významu barev obručí může proběhnout na začátku aktivity, ale je lepší až během hry, děti tak nezapomenou jednotlivé významy. **Jiné možné zařazení hry:** soustředění, smyslové vnímání (zrak).

- **průpravné hry a cvičení pohybově rytmická**

Kouzelná dřívka

Cvičitelka: „Dnes se vypravíme do pohádky. Do pohádky se ale nechodí obyčejným krokem, ale pohádkově. Naši chůzi a běh řídí tato kouzelná dřívka. Půjdeme tak rychle, jak dřívka hrají. Když budou hrát hodně rychle, poběžíme, když pomaleji, půjdeme. Snažme se běhat potichu jako myšky, protože jinak dřívka neuslyšíme. Když přestanou dřívka hrát, znamená to, že přišel velký mráz a my najednou zmrzneme. Přestaneme se pohybovat přesně v tu chvíli, kdy nic neuslyšíme. Budeme také dávat pozor na cestu, abychom do nikoho nenarazily.“ Cvičitelka střídá rychlé, pomalejší a nejpomalejší hru na ozvučná dřívka. Mezi každou změnou rytmu následuje chvilka ticha – štronzo. Po několika minutách přidá cvičitelka další informaci: „Na cestě nás mohou potkat i prudké přivalové deště, v takovém případě budeme varování cinknutím na trianl. Na příchod velké vody reagujeme útekem na místo, které není přímo na zemi. Můžete využít veškeré náradí, které je v tělocvičně připraveno.“ Nakonec této aktivity následuje řízené vydýchání, snažíme se děti vést k plynulému a hlubokému břišnímu dýchání. **Jiné možné zařazení hry:** rozehrívací, smyslové vnímání (zrak).

Zoologická zahrada

Netradičně zařazují do kartotéky průpravných her a cvičení i básničku. Jedná se o básničku doprovázenou pohybem. Domnívám se, že je možné zařadit i tuto básničku právě do skupiny pohybově-rytmických her a cvičení, protože se jedná o spojení koordinace pohybu a rytmu básničky. Navíc rytmus vychází ze slovního doprovodu, na který se děti musí také při činnosti soustředit.

V zoologické zahradě (chůze na místě)

jsou zvířátka v ohradě (naznačujeme rukama ohradu okolo sebe)

gorily a plameňáci (bijeme se do prsou, pak upažit dolů a stoj na jedné noze)

kačeny a další ptáci (rukama naznačíme křídla, chůze ve dřepu, kolébání se)

sloník mává chobotem (naznačíme rukama sloní chobot a máváme s ním)

na žirafu na plotem (výpon, ruce ve vzpažení). **Jiné možné zařazení hry:** soustředění nebo smyslové vnímání (sluch).

Děšť a slunce

Cvičitelka řekne dětem, že dnes je proměnlivé počasí. Každý dostane šátek jako deštník a položí si ho kdekoli na bílé čáře. Pamatuje si, jakou barvu jeho deštník má a kde leží. Pokud svítí slunce, hraje cvičitelka na tamburínu a cvičenci mohou běhat do rytmu libovolně v tělocvičně. Pokud je však ticho a cvičitelka přestala hrát, znamená to, že začalo pršet. Pak je třeba si rychle najít svůj deštník a dát si ho na hlavu. Opakujeme asi sedm minut, pokud je hra použita jako rozehřívací. **Jiné možné zařazení hry:** rozehřívací hry.

- **průpravné hry a cvičení na aktivizaci svalů a těžiště**

Květiny

Cvičitelka udělá sed, skrčí nohy a schová hlavu, v ruce drží zmačkaný šátek, k tomu nahlas říká: „Jsme jako malinké semínko v zemi. Všechnu sílu máme ukrytou uvnitř. Ještě je chladno. Ale pomalu začíná slunce vystrkovat první paprsky a my se probouzíme. Nejprve semínko malinko povyleze, ale cítí, že ještě není nejtepleji, tak zase kousek klíčku zastrčí. Za chvíli ale slunce už hřeje víc, lechtá semínko a zve ho ven. Semínko se pomalu probouzí. Potom vyroste a úplně nakonec vykvete. Kvetě krásně, ale v té nejhezčí chvíli mu již květ uvadne a ulomí se. Celá rostlinka je ale krásná, má rovný stonek a takové hezké rostlinky tady budou teď růst dál.“ Cvičení podporuje správné držení těla a rozvoj pohybové kreativity. Cvičitelka ukáže jen na začátku, jak semínko vypadá, dále již pohyb dětí řídí jen slovy.

B) Soustředění

Skákání přes švihadlo

V případě dvou cvičitelů každý drží jeden konec. Jedno z dětí se snaží přes švihadlo skákat. Postupně můžeme zvýšit náročnost, pokud půjdou skákat dvě děti najednou. Ostatní cvičenci zatím dostanou švihadla a mohou skákat individuálně. V případě přítomnosti pouze jednoho cvičitele točí cvičitel dokola a děti stojí okolo něj v kruhu. Děti musí lano včas přeskočit. Můžeme hrát i takovou verzi, že kdo nestihne přeskočit, vypadává.

Hra na čtvrti

V každém rohu tělocvičny je umístěna jedna žíněnka. Na každé žíněnce je jedna skupina dětí. Cvičitel vždy určí dvě skupiny dětí tím, že vykřikne jejich čísla. Tyto skupiny se mají co nejrychleji vyměnit. Hru můžeme hrát i na hodnocení tak, že rychlejší ze skupin získává bod. U této aktivity je třeba zvláště dbát na bezpečnost a připomenout opatrnost. Hru je možné v kombinaci s jinou zařadit i na rozehrání, ale není nejvhodnější, protože nejde o plynulý běh a navíc jsou nutné časté změny směru a zastavení, což není na v tělovýchovné hodině rozehrání ideální.

C) Rytmus, temporytmus, dynamika, smysl pro gradaci

Tleskání

Cvičitelka tleská v určitém rytmu na určité části těla a děti zároveň s ní. Pak říká různé části těla a děti sami tleskají ve stejném rytmu. Pokud proběhne více procvičování této hry, může zařadit i náročnější část, kdy řekne určitou část těla, ale sama tleská na jinou. Hru zařazujeme, když chceme, aby se děti soustředily. **Jiné možné zařazení hry:** soustředění.

Počasí

Hra na počasí začíná sezením v kruhu, nejlepší je to v kleku skrčmo na patách. Ruce jsou volně na zemi před tělem. Cvičitelka řekne, že začíná pršet. Je to jen drobný déšť. U toho předvede, jak se prsty rychle střídavě dotýkají země, jako když prší. Upozorní, že každá kapka spadne na zem sama. Prší víc, připomíná, že je třeba být potichu, pokud chceme déšť slyšet, prší hodně. Tleskáme rukama o zem a hlasitost

graduje. Poté se déšť uklidní a prší zase jen méně, ale teď prší všechny prsty společně a znovu každý zvlášť, nakonec jen pár kapek spadne a je po dešti. Vysvitne slunce. Narovnáme záda a správně se posadíme, děti napodobí. Teď se můžeme krásně vyhřívat. Ale jen chvíli, začíná trochu foukat, vezmeme šátek a držíme za krajní rohy vodorovně před tělem. Když začíná foukat, jemně foukáme do šátku, aby se hýbal. Přichází větší vítr, foukáme více. Nakonec je to tak veliký víchř, že šátek létá z jedné ruky do druhé až do té doby, než se zase intenzita větru sníží. Poté zase jemně foukáme do šátku a nakonec je ticho. Hra kromě snahy o společný rytmus, gradaci, podporuje také správné dýchání.

Jiné možné zařazení hry: soustředění.

D) Smyslové vnímání - zrak, sluch, hmat

Kartičky

V tělocvičně jsou na zemi umístěny malé kartičky s obrázky zvířátek. Děti mají zvířátka roztrdit do dvou skupin. Zvířátka, která žijí ve vodě do modré obruče a zvířátka, která žijí na souši do kruhu vytvořeného z lana. Kruh z lana v tomto případě symbolizuje stáj a modrá obruč vodní plochu. Další variantou hry s kartičkami je hledání dvojic. Každé dítě si vybere jedno zvířátko a pak se snaží mu najít druhé do páru, tedy úplně stejnou kartičku. Nakonec vybrané zvířátko pojmenuje a řekne, jaký vydává zvuk. Je i mnoho dalších variant, jak je možné s kartičkami pracovat. Já uvádím pouze dvě, které jsem použila v hodině cvičení uvedené v této práci. Tuto aktivitu je možné zařadit do zrakového i sluchového vnímání.

Ovoce a zelenina

Na jedné straně tělocvičny jsou rozházeny lístečky s obrázky ovoce a zeleniny. Jednotlivé druhy jsou vždy na více kartičkách. Cvičitelka vybere asi tři druhy zeleniny a děti pro ni pošle na trh. Když lístečky donesou, cvičitelka si vzpomene na další potraviny, které nemá. Situace se několikrát opakuje. Pokud nebude přítomen další cvičitel, který by lístečky uklidil, může cvičitelka říci, aby děti nakonec donesli z trhu všechno, co tam najdou. Jen musí vědět, jak se potravina jmenuje. **Jiné možné zařazení hry:** smyslové vnímání (zrak, sluch).

E) Prostorové cítění

Krokodýlí řeka

Připravíme za sebou na délku dvě žiněnky a necháme mezi nimi asi třicet centimetrů. Cvičenci přibíhají a přeskakují postupně řeku. Když se všichni vystřídají, pokaždé řeku zvětšíme. Kdo nepřeskočí na druhý břeh, je sežrán krokodýlem a jde si sednout stranou. Hru jsem zařadila do této skupiny, protože děti musí odhadnout, jak daleko skočit. **Jiné možné zařazení hry:** soustředění, smyslové vnímání (zrak).

Chůze lesem

Cvičení je založeno na představivosti dětí. Musí si představit, kde jsou a kam jdou a podle toho se pohybovat. Cvičitelka říká: „Sněhurku zlá macecha vyhnala z království. Nyní se všichni stáváme Sněhurkou a jsme sami v lese. Sněhurka šla lesem, nejprve se bála, šla pomalu a vystrašeně. Potom ale zahlédla palouček, na kterém kvetly květiny. Rozeběhla se k němu a na chvíli úplně zapomněla, že je v lese sama. Čerstvá tráva je velmi pružná a lesní palouček měkký, snažila se ho pohladit chodidly. Pak začala tančit, lehce jako vánek. Zahlédla motýlka a snažila se ho chytit, nejprve jednou rukou, pak druhou. Byl moc vysoko, natahovala se skoro až ke slunci, ale uletěl. Najednou ucítí, že má mokré nohy. Podívá se na ně. Vidí, že jak honila motýla, šlápla do velké louže a namočila si celé nohy. Dostane chuť si v louži trošku zaskákat. Skáče, až voda lítá na všechny strany, nikdo ji přeci nevidí a nemůže jí vynadat. Pak si ještě v louži pomalu máchá jednu a druhou nohu, jako by to bylo prádlo. Teď už je ale opravdu chladno, Sněhurce je na nohy zima. Posadí se, nohy skrčí a rukama je obejmě a snaží se zahřát. Pomalu se ale setmělo a začínají se jí zavírat oči. Nevydrží už být déle vzhůru. Lehne si do mechu, pohodlně se uvelebí a usíná. Celou noc klidně prospí. K ránu se však opět probouzí chladem. Sluníčko sice princeznu vzbudilo svými paprsky, ale ještě je slabé a nedokáže ji zahřát. Sněhurka pomalu vstává a zase přemýšlí, jak by se zahřála a pak si vzpomene, co se naučila ještě na zámku.“ **Jiné možné zařazení hry:** fantazie a představivost.

F) Fantazie a představivost

Kouzelník

Cvičitel se stává kouzelníkem. Postupně proměňuje děti ve zvířátka. Začarované děti se mohou pohybovat jen jako určené zvíře např. pejsek, žába, had. Kromě rozvoje

pohybových dovedností se ve hře představami zvířete, které mají děti předvést, rozvíjí i představivost. **Jiné možné zařazení hry:** rozechřívací hry.

Honička strašidel

Obměna klasické hry na babu, kde nejde o rychlost. Jedno z dětí začíná, vymyslí si určité strašidlo, pojmenuje ho přídavným jménem vyjadřujícím jeho charakteristiku a pak se jím stane a chytá ostatní. Koho chytí, ten se stává novým strašidlem. Je třeba, aby při pohybu zapojil také pro strašidlo specifický pohyb a zvuk. Hra je spíše humorného charakteru a má za cíl uvolnění, zábavu a rozvoj fantazie. Cvičení je podle Kristy Bláhové, Uvedení do systému školní dramatiky, s. 41.

Předměty

Cvičenci sedí v kruhu a zazvoní na zvoneček na znamení začátku pohádky. Cvičitelka: „Nyní společně zjistíme, do které pohádky jsme se vlastně dostali.“ Postupně ukazuje předměty z tašky a pokládá je doprostřed kruhu. Nejprve položí třeba korunu pro princeznu, poté červenou čepici pro skřítku a nakonec zrcadlo, podle toho, jakou pohádku chceme odhalit. Děti pak mají na základě těchto předmětů uhodnout, o kterou pohádku se jedná.

G) Partnerské vztahy a skupinová citlivost

Zrcadla

Cvičenci jsou rozděleni na dvojice. Jeden z dvojice předvádí různé pohyby a druhý je napodobuje. Snaží se, aby nebylo poznat, kdo z nich vymýšlí a kdo jen napodobuje. Cílem je, aby se cvičenci snažili pohyby sladit. Cvičení je podle Kristy Bláhové, Uvedení do systému školní dramatiky, s. 43.

Hra na koně

Další část hry navazující na hru na počasí, ale z běhání jednotlivců přecházíme k běhání dvojic. Situace kdy jsou dvojice propojené šátkem, děti na sebe musí reagovat a nutnost přizpůsobit se ve dvojici mi daly možnost zařadit hru právě do této skupiny. Cvičenci jsou ve dvojicích. Jeden je kůň a má okolo pasu šátek, druhý drží cípy šátku za ním a společně běží. Před činností je nutné děti navést, aby běžely jedním směrem a upozornit, že je třeba na sebe brát ohled nejen ve dvojici, ale zároveň být opatrný i vůči

všem ostatním. Cvičitelka hraje na tamburínu, ale zpočátku pomalu. To znamená, že svítí slunce a děti ve dvojicích běží do rytmu. Když hrát přestane, znamená to, že prší. Koně musí zastavit a schovat se do stáje. To znamená, že se dvojice schová pod šátek. **Jiné možné zařazení hry:** hry a cvičení pohybově rytmická, soustředění.