

# METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

## Ukázkové hodiny cvičení rodičů a dětí a předškolních dětí

### ÚVODEM

Odborná školení cvičitelů pořádaná Ústřední školou ČOS každoročně úspěšně absolvuje řada cvičitelů a cvičitelek, které své studium ukončují závěrečnými zkouškami, jejichž součástí jsou i ukázkové hodiny. V tomto vydání zveřejňujeme dvě ukázkové hodiny z letošního školení cvičitelek II. třídy rodičů a dětí a předškolních dětí.



### Z OBSAHU

Stavba cvičební jednotky • Hudebníci – cvičební jednotka pro předškolní děti • Námořnická hodina – cvičební jednotka pro rodiče a děti

# HUDEBNÍCI

## CVIČEBNÍ JEDNOTKA PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

**Autorky:** Magda Machková – Sokol Libuš, Petra Frýdlová – Sokol Černošice, Gabriela Galbavá Audy – Sokol Hlubočepy

**Počet cvičenců:** 10–15

**Počet cvičitelů:** 3

**Cíl cvičební jednotky:** motivované cvičení na téma Hudebníci; improvizované i řízené činnosti s méně známým náčiním (pěnové žížaly); střídání všestranně pohybových aktivit se vzdělávacími a hudebně-pohybovými hrami; procvičování jemné motoriky a stimulace plosky nohy; podpora radosti z pohybu u předškolních dětí.

**Délka trvání:** 45 minut

**Prostředí:** tělocvična

**Náradí/náčiní:** Pěnové žížaly, dřívka, kužele s otvory, míčky (pěnové tenisáky), tyč, overbally, míče, povlak na peřinu, žíněnky, skákací guma, lavičky, jógabloky, branka, pěnový válec, pěnová kladina spodní díl, 4dílná pěnová bedna, obruče, kruhy, švédská bedna, obrázky hudebních nástrojů.

## Stavba cvičební jednotky

### I. Úvodní část (5 minut)

Společný nástup a pozdrav říkankou („Paty-špičky-kolena, břicho-hlava-ramena“ – „Pozor!“ – „Dnešní hodině Nazdar!“ – „Zdar!“); seznámení s tématem a obsahem.



## Rušná část

rušné aktivity pro zahřátí organismu, seznámení s prostorem a náčiním (spontánní aktivita PD):

- Hudebníci (improvizace s žížalami jako hudebními nástroji = kytara, trubka, flétna, klavír, bubny...)
- Rytmizovaný běh (střídání intenzity ťukáním tyče o podlahu rozlišujeme rychlý běh – chůzi – stoj)
- Koníci (párová hra na koně a jezdce spojených žížalou se střídáním aktivit volný běh – přeskakování překážek = žížal)

**Metoda:** hromadné vedení; 1. cvičitelka vysvětluje aktivity a určuje sled cvičení, 2. a 3. cvičitelka se zapojují a případně korigují bezpečný pohyb dětí

**Opakování:** 2–3 výměny

**Náčiní:** 1 žížala pro každého cvičence / 1 do páru

**Hudba/zpěv:** rytmizované ťukání, společný zpěv „Já mám koně, vraný koně...“



## II. Průpravná část (10 minut):

Rozvíčka v nízké poloze s použitím náčiní s motivací Hra na hudebníky:

- Uvolňovací cviky:

sed – proklepáváme rukama nohy od stehů až po palce u nohou a zpět (motivace: masáž nohou po běhu; opakování: 2–3x)

sed – střídavě vzpažit, připažit pravou a levou paži, pohyb vychází z ramen, následně zmenšíme pohyb jen na předloktí a zápěstí (motivace: bubnování; opakování 4–6x/ každá ruka/ pohyb)

- Protahovací cviky:

sed zkrřížný skrčmo, pěnová žížala položená před cvičencem představuje klávesy piána – lehce poklepáváme prsty na „klávesy“, přidáme protažení vpravo a vlevo; hru doprovázíme zvuky vysokých tónů (lalalala...) a nízkých tónů (dn, dn,...); (motivace: hra na piáno; opakování 3–4x v každé poloze + individuální improvizace)

klek sedmo (sed na patách), pěnová žížala položena před cvičencem – předklon, vzpažit, dlaně za pěnovou žížalu – vzpor klečmo a zpět (motivace: hlídáme neposednou „paličku“; opakování 4–5x (dynamicky)

leh na břicho, převál do lehu na zádech (motivace: odkutálíme neposednou „paličku“; neopakujeme)

## Ukázkové hodiny cvičení RDPD

### ● Posilovací cviky:

leh – uchopíme žížalu za její konce a provlékneme nohy (motivace: neposedná „palička“; opakování 2x)

leh skrčmo – zvedat hýždě a pěnovou žížalu „neposednou paličku“ suneme zprava doleva (motivace: neposedná palička je zvědavá a všude vleze; opakování 3x)

### ● Kompenzační a koordinační cviky:

leh – „hadvový panák“ (motivace: unavená „palička“; neopakujeme)

leh – zpevnění, převal do lehu na břicho, přes vzpor ležmo do stoje (motivace: neposedná „palička“ chce na výlet; neopakujeme)

běh na místě (motivace: hudebník se těší do přírody; délka cca 5–7 s.)

stoj – pěnová žížala před cvičencem, různé přeskoky žížaly dle možností a nápadů cvičenců (motivace: přeskakování potůčku na výletě; opakování 8–10 skoků)

**Metoda:** hromadné vedení; 1 cvičitelka vysvětluje a předcvičuje před PD, 2. cvičitelka se zapojuje, sleduje PD a případně koriguje správné provedení, 3. cvičitelka připravuje stanoviště na další část hodiny.

**Náčiní:** jógamatka, žížala



## II./III. část – Odpočinková část

Přechodová fáze mezi částmi, fyzický i mentální odpočinek od náročných aktivit, hudebně-pohybová a vzdělávací hra v individualizovaném nevykonanostním tempu:

- Rytmizovaná hra na dřívka (ťukání dřívky v různém rytmu/pozicích/volně dle pokynů cvičitelky)



- Já jsem muzikant a přicházím k vám z české země (společný zpěv a skládání obrázků hudebních nástrojů dle textu lidové písně)

**Metoda:** hromadné vedení, 1. cvičitelka motivuje a zapojuje se do her, 2. a 3. cvičitelka připravují stanoviště na hlavní část hodiny.

**Opakování:** 1x

**Náčiní:** jógamatka, dřívka (násady od provazových švihadel), papírové obrázky hudebních nástrojů (půlené puzzle)

**Hudba/zpěv:** rytmizované ťukání, společný zpěv „Já jsem muzikant“

### III. Hlavní část (25 minut)

Přirozená cvičení na nářadí na 3 hlavních stanovištích s dopomocí/záchranou + s náčiním na 4 doplňkových stanovištích se samoobslužnými aktivitami; vhodné kombinace pohybových dovedností s důrazem na kompenzaci zatěžovaných senzomotorických skupin; zajištění kvalitního a bezpečného provádění cviků PD:

**1. Zúžená zvýšená plocha** (chůze/lezení ve vzporu dřepmo po lavičce zavěšené v kruzích, přechod na sníženou švédskou bednu, seskok)

Metoda: dopomoc/záchrana, cvičí vždy jen 1 cvičenec

Nářadí: lavička, kruhy, snížená švédská bedna, žíněnka

**2. Manipulativní dovednosti** (hokej se žížalou = vedení míčku a střelba do branky)

Metoda: samostatné stanoviště, pohledový dozor

Náčiní: branka, žížaly, pěnové tenisáky

**3. Obratnost na nářadí** (chůze po překlápěcí kladině, přelézání položené 4dílné bedny, spouštění se z výšky / prolézání obručových překážek ve 2x2dílných bednách)

Metoda: dopomoc/záchrana, cvičí vždy jen 1 cvičenec

Nářadí: pěnová kladina, pěnový válec, 4dílná pěnová bedna, žíněnky, obruče

**4. Jemná motorika** (vhazování dřívěk do kuželů)

Metoda: samostatné stanoviště

Náčiní: dřívka, kužele

**5. Dechová cvičení** (dechový fotbal = foukání pěnových tenisáků do branek z jógabloků)

Metoda: samostatné stanoviště

Náčiní: pěnové tenisáky, jógabloky, žížaly

**6. Přirozená cvičení na nářadí** (chůze/přeskoky/skoky/lezení/plazení přes gumovou překážku mezi lavičkami)

Metoda: dopomoc/záchrana, cvičí vždy jen 1 cvičenec

Nářadí: lavičky, skákačí guma



**7. Senzomotorická podložka** (pohyblivá žíněnka = chůze/lezení/plazení po overballech+míčích překrytých žíněnkou)

Metoda: samostatné stanoviště, pohledový dozor

Náčiní: míče v povlaku na peřinu, žíněnka

### IV. Závěrečná část (5 minut):

Úklid náradí, stimulace plosky nohy s náčiním, zklidnění, relaxace, zakončení cvičební jednotky; společný nástup, pozdrav a pozvánka na příští hodinu.

- Stimulace plosky nohy (Hudebníci naboso = cvičení se žízalou bez obuvi jako hra na hudební nástroje nohama – klavír, bubny, trubka...)

**Metoda:** hromadné vedení, 1. cvičitelka motivuje a vysvětluje, 2. a 3. cvičitelka uklízí náradí z hlavní části hodiny.

**Náčiní:** žízály, jógamatky

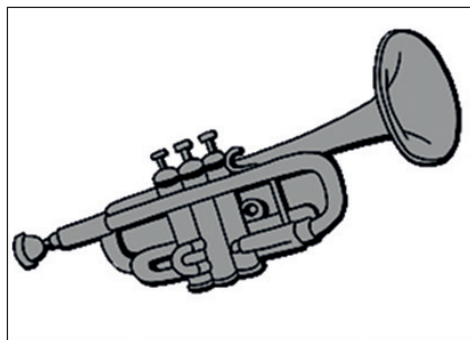
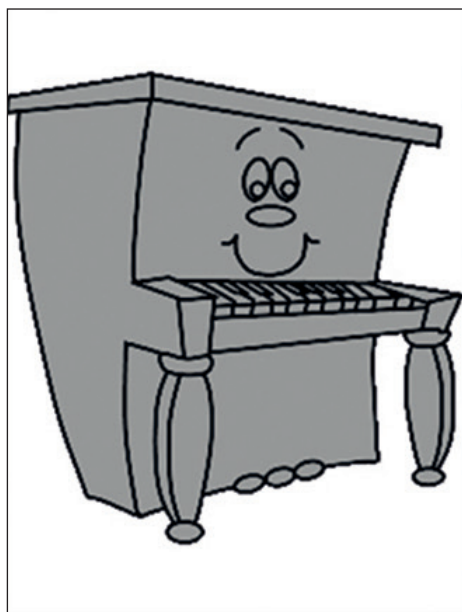
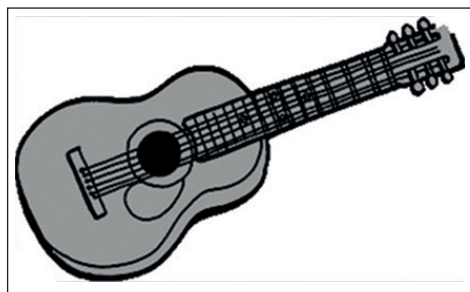
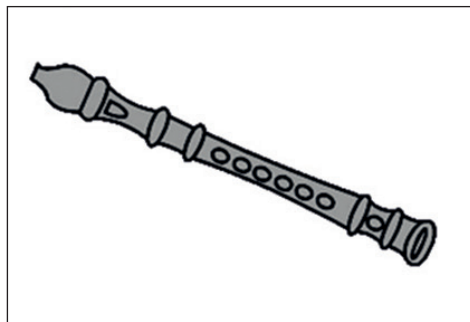
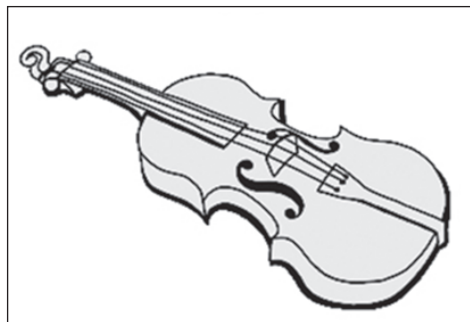
- Relaxace (Hudebníci jako struny = zpevnění a uvolnění nervosvalového napětí po cvičení)

**Metoda:** hromadné vedení, všechny cvičitelky se zapojí do relaxace

**Náčiní:** jógamatka

- Společný nástup, poděkování a pozdrav říkankou („Paty-špičky-kolena, břicho-hlava-ramena“ – „Pozor!“ – „Dnešní hodině Nazdar!“ – „Zdar!“), rozdání omalovánek hudebních nástrojů





# NÁMOŘNICKÁ HODINA

## CVIČEBNÍ JEDNOTKA PRO RODIČE A DĚTI

**Autorky:** Darina Klímová – Sokol Čimice, Lenka Bartošová – Sokol Prosek,  
Helena Bergmanová – Sokol Dejvice

**Pomůcky, nářadí, náčiní:** malé obruče, velký plyšový žralok (případně vyrobený z papíru), malé pěnové míčky (případně víčka od PET lahví), malé plyšové hračky, senzomotoričtí ježci, lavičky, žíněnky, provázek na dřívku, gymball, kužely, žízaly, kravaty, dřevěné švédské bedny, jipastová švédská bedna, lano, guma, velké obruče, korkové špunty, kužel s otvory, destičky.

## Úvodní část

**Pozdrav** – Abychom se mohli na začátku hodiny pěkně pozdravit, musíme se na to správně postavit. Paty k sobě, palečky od sebe, kolínka u sebe, stáhnout zadeček, schovat břicho, srovnat tělíčko, připravit prstíčky a ukazujeme. „Paty, špičky, kolena, břicho, hlava, ramena, stojím. Dnešní hodině NAZDAR!“

## Rušná část

**Motivace** – dne si zahrajeme na námořníky, budeme plavat v moři, lovit mušle a užijeme si spoustu legrace.

**Pozor žralok** – každé dítě dostane obruč, která představuje jeho loď. Cvičitelka má v ruce velkého plyšového žraloka (může být vyrobený z papíru). Děti vyskakují z lodí a nejdříve v moři plavou jak chtějí. Běhají po tělocvičně, dokud nezazní „Pozor žralok“. Jakmile se tento povel ozve, je nutné se co nejdříve dostat do své lodě, kde je dítě v bezpečí. Děti opět vyskakují z lodí a tentokrát již cvičitelka určuje způsob plavání např. prsa, kraul, čubíčka (lze i „skákat do vody“ – zacpou si nos, skočí na místě a při kroucení zadečku si sedají do dřepu).

### Říkanka Lodě

Na sladké, či slané vodě  
plují malé,  
velké lodě  
a na mořské hlubině  
plují lodě obryně.

chůze ve vázaném kruhu  
dřep  
vztyk na špičky  
roztáhnout kruh co nejvíce do  
šířky

**Lovení mušlí** – každé dítě má svou obruč, která nyní představuje loď lovce mušlí. Cvičitelka po tělocvičně rozhází malé pěnové míčky (víčka od PET lahví apod.) Lovci mušlí vyskakují ze svých lodí a loví mušle. Ulovenou mušli musí vždy donést do své lodě. Hra končí, když jsou všechny mušle vysbírané. Ke konci lze počet získaných mušlí spočítat.



## Říkanka „Cvičíme“

Dáme nožky k sobě,  
cvičí ručky obě.  
Malé kroužky, velké kroužky,  
rychle běžaj obě nožky.  
Jedna tam a jedna sem,  
sedneme si hned na zem.

přinožit

kruhy zápěstím, pažemi  
běh na místě  
unožit pravou, unožit levou  
sed turecký

## Průpravná část

Je vhodné rozdat dětem drobné plyšáky z prostředí moře případně rybníka, aby cviky prováděly až do úplných koncových poloh.

**Vítr v plachtách** – Dítě a rodič sedí vedle sebe v tureckém sedu, nádech nosem, výdech pusou.

**Lodní zvon** – Dítě a rodič sedí vedle sebe v tureckém sedu, úklony hlavou vpravo a vlevo, záklony a předklony hlavou



**Lodní plachta ve větru** – Dítě a rodič sedí vedle sebe v tureckém sedu, vzpažit, úklony trupem vpravo a vlevo

**Shrnování lodní plachty** – Dítě a rodič sedí vedle sebe, vzpažit, předklon (protahování svalů nohy)



**Zvedání kotvy** – posilování hýždí. Dítě a rodič leh na zádech vedle sebe, nohy pokrčené, zvedání zadečku a podávání si pod ním plyšáka ze strany na stranu. Vždy po podání plyšáka do druhé ruky zadeček položit na zem.

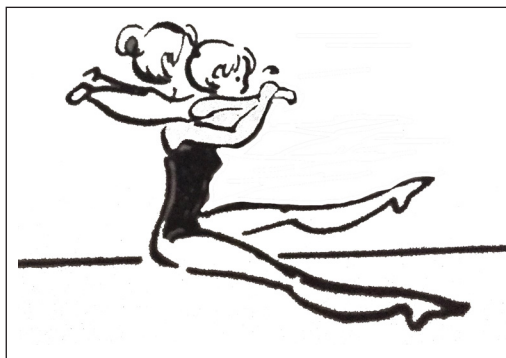


**Lodní stožár** – dítě a rodič leh na břicho vedle sebe, ruce vzpažit, zpevnit celé tělo (paty u sebe, propnuté nohy, stažený zadeček, propnuté ruce).

**Přeskakování vlnek** – rodič sed roznožný, dítě přeskakuje nohy rodiče jako by to byly mořské vlnky (přeskoky obounož, jednonož). Rodič může nohami mírně hýbat a tak to dítěti mírně ztížit.

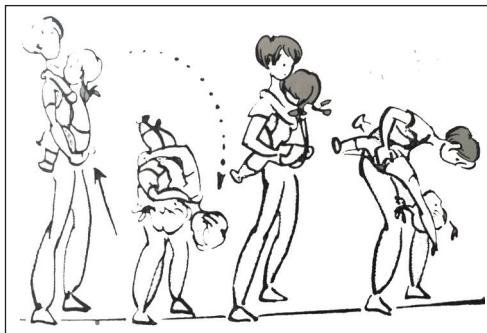
## Akrobacie v páru

**Rozhlížení se po širém moři** (letadlo na rameni) – rodič sed roznožný, dítě na rameni rodiče dělá tzv. letadélko“. Je potřeba dbát na to, aby dítě mělo napnuté nohy u sebe, ruce v upažení, zpevněné celé tělo.



**Obrázek z publikace Berdychová J., Cvičíme s dětmi, Olympia, Praha, 1982**

**Vypadnutí z lodního koše** (hrdina je nebojí se) – rodič stojí roznožený, dítě se mu posadí do pasu, následuje záklon dítěte tak, aby rukama dosáhlo na podlahu. Při zvedání dítě zpět do výchozí polohy je nutné dbát na to, aby dítě mělo hlavu mírně v předklonu na tzv. hvězdičce (dopomoc za týl).



**Obrázek z publikace Berdychová J., *Cvičíme s dětmi, Olympia, Praha, 1982***

**Odpočinkové činnosti** – zatímco rodiče připravují hlavní část, jedna z cvičitelek s dětmi procvičuje plosku nohy pomocí senzomotorických ježků.

## Hlavní část

**1. Houpačka z laviček** – lavičky otočené kladinkou vzhůru, položené přes sebe do kříže. Chůze po lavičce, která se v polovině zhoupne. Jedná se o zvýšenou nestabilní plochu.



**2. Namotávání provázku na dřívko** – procvičování jemné motoriky. Rodič a dítě si mohou dávat závody v tom, kdo to dříve namotá.

**3. Slalom s gymballem** – procvičování manipulace s míčem. Slalom s gymballem mezi kužely.

**4. Žebřiny s lavičkou** – žížaly zastrčené do žebřin, lavička zaháknutá za žebřiny. Dítě prolézá obloukem z žížal přitisknuté k žebřinám, vylézá až k lavičce, sedá si na ní a sklouzává se dolů. Je nutné dbát na palcový

## Ukázkové hodiny cvičení RDPD

úchop, střídání nohou a rukou, polohu tzv. ještěrky, nevynechání jednotlivých příček žebřin.

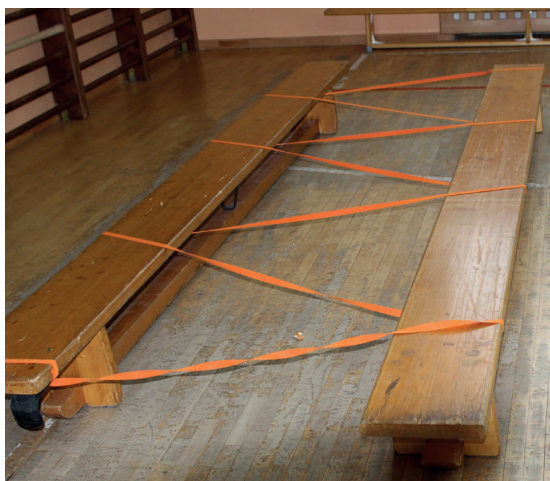
**5. Kravaty** – lezení ve vzporu dřepmo přes natažené kravaty (švihadla, lana).

**6. Velká překážka** – dvě dřevěné švédské bedny na délku, mezi nimi postavena jipastová švédská bedna vzhůru nohama na šířku, na každou dřevěnou švédskou bednu položena lavička jedním okrajem. Dítě chůze po lavičce či přitahování po břiše po lavičce (dbát na paty u sebe a natažené nohy, úchop lavičky z boku).



**7. Chůze po laně** – vpřed, stranou.

**8. Lavičky s gumou** – guma natažená mezi dvěma lavičkami. Je možné plazení pod gumou, překračování gumy, překračování mezer / našlapování na gumu.



**9. Skok do obručí** – skok snožmo do obručí.

**10. Vhazování korku do kuželu** – odpočinková činnost. Dítě vhazuje korkové špunty do kuželu s otvory.

**11. Překračování destiček** – i zde lze zvolit různé varianty např. překračování destiček či překračování mezer a našlapování na jednotlivé destičky. Je třeba dbát na vysoké zvedání kolen, aby dítě destičky nohou „neobtékalo“.



## Závěrečná část

**Mazlíčí říkanka zeličko** – vysvětlit nejdříve dětem, že dříve, když se námořníci vydávali na daleké cesty po širém moři, vždy s sebou vozili sudy s kyselým zelím, aby nebyli nemocní a měli dostatek vitamínu C.

Není zelí jako zelí,  
některý je zeličko,

některý je nemaštěný,  
některý jen maličko.

rodič turecký sed, dítě sedí na rodiči, rodič  
drží hlavu dítěte v dlaních a mazlí se s ní.

Na slovo zeličko políbí dítě na čelo.

Rodič svými rty „ochutnává“ zelí, tj. dotýká  
se rty vlásků, tváří a jiných partií obličej  
dítěte.

### Pozdrav

Abychom se mohli na i na konci hodiny pěkně pozdravit, musíme se na to správně postavit. Paty k sobě, palečky od sebe, kolínka u sebe, stáhnout zadeček, schovat břicho, srovnat tělíčko, připravit prstíčky a ukazujeme. „Paty, špičky, kolena, břicho, hlava, ramena, stojím. Dnešní hodině NAZDAR!“

[illegible]

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Vedeme energii těm, kteří ji násobí

---

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718