

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

VYUŽITÍ PRVKŮ ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY PŘI VÝUCE ČESKÉHO  
JAZYKA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Diplomová práce  
(Bakalářská)

Autor: Kateřina Raková, Učitelství pro střední školy,  
tělesná výchova – česká filologie

Vedoucí práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Olomouc 2011

**Jméno a příjmení autora:** Kateřina Raková

**Název diplomové práce:** Využití prvků zdravotní tělesné výchovy při výuce českého jazyka  
na 1. stupni základní školy

**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit

**Vedoucí diplomové práce:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2011

**Abstrakt:** Cílem bakalářské práce bylo vytvořit metodické postupy pro výuku českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy. V práci jsme se zabývali obdobím mladšího školního věku, zdravotní tělesnou výchovou a českým jazykem. Z teoretických poznatků jsme vytvořili pět metodických postupů pro výuku českého jazyka na 1. stupni základní školy. Do každého metodického postupu jsme zařadili hry, hříčky a cvičení, které jsme doplnili o prvky zdravotní tělesné výchovy. Z prvků jsme vybírali ty, které slouží k vytváření a upevňování správného držení těla. Z hlediska českého jazyka jsme zvolili hry, hříčky a cvičení určené k zopakování a upevnění si probraného učiva.

**Klíčová slova:** mladší školní věk, držení těla, metodické postupy, tělovýchovné chvílky, gramatika

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

**Author's first and surname:** Kateřina Raková

**Title of the masters thesis:** Utilization of medical physical training elements while teaching  
Czech language on primary school

**Department:** Department of Adapted Physical Activities

**Supervisor:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2011

**Abstract:** The aim of thesis was to establish methodologies for the teaching of Czech language using elements of health physical education. In this work, we examined the period of school age, health physical education and Czech language. From the theoretical knowledge we have created five methodologies for teaching the Czech language at first primary school. In each methodological procedure we included games, puns and exercises and we have added elements of health physical education to them. We choose those elements that are used to create and strengthen the correct posture. From the viewpoint of the Czech language, we chose the game, plays and exercises designed to reiterate curriculum that we have gone through.

**Keywords:** junior school age, posture, methodological procedures, physical training spans, grammar

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Ivy Dostálové, Ph.D., že jsem uvedla všechny literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Kateřina Raková

Děkuji RNDr. Ivě Dostálové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

## **OBSAH**

1 ÚVOD .....	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	8
2. 1 Mladší školní věk .....	8
2. 2 Zdravotní tělesná výchova .....	10
2. 2. 1 Charakteristika zdravotní tělesné výchovy.....	10
2. 3 Český jazyk .....	18
2. 3. 1 Charakteristika českého jazyka .....	18
3 CÍLE .....	23
Dílčí cíle: .....	23
4 METODIKA.....	24
5 VÝSLEDKY .....	26
5. 1 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 1. třídu .....	26
5. 2 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 2. třídu .....	31
5. 3 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 3. třídu .....	37
5. 4 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 4. třídu .....	44
5. 5 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 5. třídu .....	49
6 ZÁVĚRY .....	56
7 SOUHRN .....	57
8 SUMMARY .....	58
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	59

## 1 ÚVOD

V dnešní době je výuka na našich základních školách tradičně rozčleněna do několika předmětů. Stále častěji se však stírají hranice mezi těmito předměty a dochází k pronikání a spojování jednotlivých, zdánlivě odlišných oblastí.

Jsem studentkou tělesné výchovy a české filologie, oba předměty jsou mi blízké, a proto jsem se ve své práci rozhodla propojit jazykovou výuku s výukou tělovýchovnou. Vytvořila jsem metodické postupy hodin, ve kterých jsem se zaměřila na učivo českého jazyka na prvním stupni základní školy, doplněné o prvky zdravotní tělesné výchovy.

Český jazyk, jakožto náš jazyk mateřský, má ve školní výuce své dominantní místo. Hodina českého jazyka na našich školách je mnohdy pojímána pouze jako slovně názorný výklad učitele, přičemž žák je jen pasivním posluchačem. Zařazení prvků zdravotní tělesné výchovy má proto přinést změnu do zažitých stereotypů a aktivně zapojit žáka do vzdělávacího procesu.

Vnesení prvků zdravotní tělesné výchovy do hodiny českého jazyka však hraje významnou roli i po stránce zdravotní. Nevhodný životní styl a z něj vyplývající nedostatečná pohybová aktivita u dětí jsou častou příčinou vzniku vadného držení těla. Při výběru prvků zařazených do příprav na hodiny cíleně proto volím ty, které pozitivně ovlivňují držení těla a snižují riziko vzniku bolesti zad.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2. 1 Mladší školní věk

Mladší školní období je životní etapou, při které dochází k tělesnému i psychickému vývoji dítěte. Zahájení povinné školní docházky tvoří významný sociální mezník, který mění dosavadní návyky dítěte a dále formuje jeho osobnost (Vágnerová, 2005).

Věkové vymezení mladšího školního období se u různých autorů liší. Kuric (2000), Langmaier a Krejčířová (2006) a Říčan (2004) označují za mladší školní věk dobu od 6 – 7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11 – 12 let, kdy se u dětí začínají objevovat první náznaky pohlavního dospívání. Matějček (2008) a Vágnerová (2005) rozdělují toto dlouhé vývojové období na úseky mladšího školního věku (mezi 6. až 8. rokem), středního věku (přibližně mezi 9. až 12. rokem) a staršího školního věku, který se kryje s pubescencí.

Nástup do školy bývá označován jako fáze píle a snaživosti. Dítě musí plnit nároky, které jsou na něj v rámci školní docházky kladeny, snaží se uspět a prosadit se svým vlastním výkonem (Vágnerová 2005). Hra, která byla doposud náplní jeho života, ustupuje do pozadí. Dítě v roli školáka je nuceno odložit uspokojení okamžitých potřeb a věnovat svůj čas školní práci a povinnostem. Jako žák se dostává do větší skupiny vrstevníků, ve které se snaží uplatnit a přizpůsobit se této nové situaci (Říčan 2004).

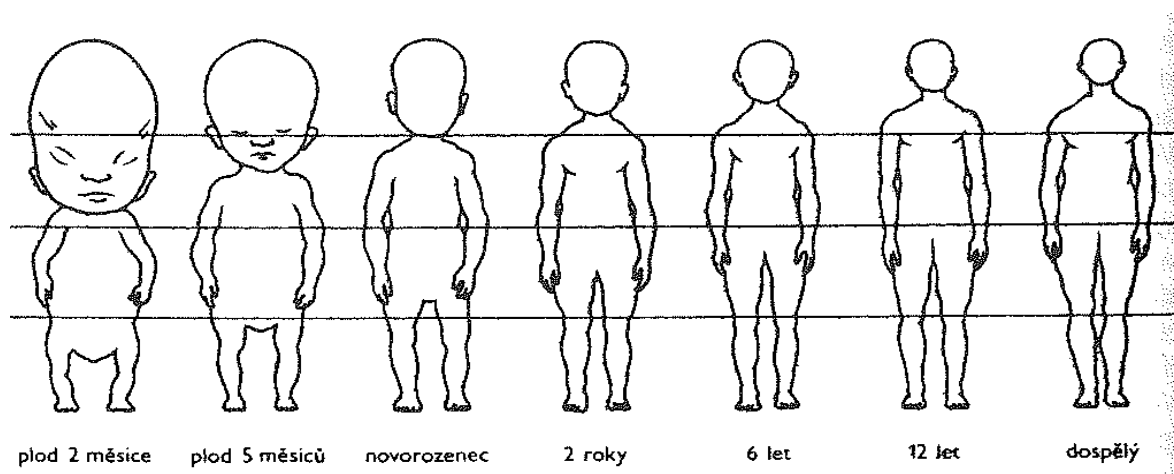
V dalších letech mladšího školního věku nezaznamenáváme žádný významný předěl, jedná se o období klidu a pohody. Psychoanalýza tento věk označuje jako období latence (Langmeier & Krejčířová 2006). Jako dobu vyrovnané konsolidace označuje tuto fázi vývoje Matějček (2008).

Mladší školní věk je období ve srovnání s tím, co předcházelo i co bude následovat, poměrně klidné, nebouřlivé a také šťastné. Život dítěte samozřejmě teď není stojatá voda, ale nejsou to také přeje. Spíše rychlý proud potoka, který je – chceme-li to přirovnání ještě trochu rozvinout – uměle silně regulován (Říčan 2004, 145).

Psychologie toto období charakterizuje jako věk střízlivého realismu. Školák chce pochopit svět pravdivě, zaměřuje se na skutečnost a chce věci prozkoumat. Nejprve se setkává s tzv. realismem naivním, kdy je závislý na tom, co mu autority (rodiče, učitelé) řeknou. Teprve později nastupuje u dítěte kritický realismus, a tehdy se jeho vlastní pohled na svět stává hodnotícím (Langmeier & Krejčířová, 2006).

## Fyziologické aspekty

Etapa nástupu dítěte do školy je provázána změnou jeho tělesných proporcí (Obrázek 1). Dětská postava se celkově protahuje, dochází ke zúžení a oploštění trupu, prodloužení končetin a k relativnímu zmenšení velikosti hlavy (Langmeier & Krejčířová, 2006).



Obrázek 1. Změny tělesných proporcí od prenatalního a novorozeneckého období až do dospělosti (Langmeier & Krejčířová, 2006, 112).

Začátek mladšího školního věku bývá označován jako období první vytáhlosti, které končí kolem sedmého roku. Poté následuje zpomalení tempa růstu a vývoje. Každý rok dítě vyrostne zhruba o 5 cm a jeho hmotnost se zvýší asi o 3 kg. Tělesné tvary se stávají plnějšími, jakožto důsledek přibývání podkožní tukové vrstvy. Období první vytáhlosti je střídáno tzv. obdobím druhé plnosti (Machová, 2002).

Průměrný chlapec vyrostne od 6 do 11 let ze 117 na 145 cm, jedenáctiletá dívka je asi o centimetr vyšší než chlapec. Váhově se chlapec dostane z 22 na 37 kg, dívka je asi o půl kilogramu těžší, přestože má již o něco širší pánev a trochu více podkožního tuku než chlapec (Říčan, 2004, 146).

U chlapců a dívek se také začíná projevovat pohlavní rozlišení těla, zatím se nejedná o vývoj sekundárních pohlavních znaků, ale o vývoj odlišností mezi mužskou a ženskou postavou. Nastávají rozdíly ve tvaru lebky, ramen a pánve, rozdílný je i způsob ukládání tuku. Tyto znaky jsou však v mladším školním věku zatím jen naznačeny, k jejich úplnému rozvíjení dojde později v období puberty (Machová, 2002).

S proměnami, které v tomto období zaznamenáváme u tělesné stavby dítěte, úzce souvisejí i změny v ovládnutí těla (Langmeier & Krejčířová, 2006). V prvním období proporčních změn jsou pohyby dítěte spíše neobratné a neohrabané. Postupně v průběhu mladšího školního věku jedinec nabývá jistoty, dochází ke zlepšení jeho motoriky a koordinaci pohybů. V této etapě dítě snadno a lehce získává pohybové dovednosti a je tedy vhodné začít s výukou sportovních her, plavání či jízdy na kole. Do desíti let není vhodné začínat se závodním sportováním (Machová, 2002).

## **2. 2 Zdravotní tělesná výchova**

Pozitivní vliv pohybu na lidské zdraví byl uznáván již dlouho před naším letopočtem. Už ve třetím tisíciletí před naším letopočtem využívali Číňané jako léčebný prostředek dechovou gymnastiku. Například ve starověkém indickém lékařství bylo součástí rehabilitace cvičení jógy. Mnohem později u nás prosazoval podobné myšlenky J. A. Komenský, pro kterého byl ideálem člověk zdravý, zdatný, mravný a lidem užitečný. Myšlenku harmonického rozvoje člověka přijali za svou i zakladatelé Sokola Tyrš a Fügner. V roce 1950 došlo výnosem Ministerstva školství k zavedení tzv. zvláštní tělesné výchovy, které byla nepovinná na všech školách včetně vysokých. Do zvláštní TV byli zařazováni především žáci s ortopedickým oslabením (skoliotické, kyfolordotické držení těla, ploché nohy aj.). Až v roce 1982 došlo k začlenění této formy do dobrovolného hnutí pod názvem zdravotní TV a k postupnému zavedení tohoto názvu pro všechny typy škol. Dnes je zdravotní TV soustavně a intenzivně rozvíjena, s tímto oborem se seznamují budoucí učitelé TV a přibývá specializovaných cvičitelů, na jejichž vzdělávání se podílejí různá občanská sdružení (Hošková & Matoušová, 2007).

### **2. 2. 1 Charakteristika zdravotní tělesné výchovy**

Zdravotní tělesná výchova představuje specifickou formu tělesné výchovy určenou zdravotně oslabeným jedincům, kteří patří do III. zdravotní skupiny podle zdravotnické klasifikace (Hálková et al., 2006).

#### Zdravotní skupiny

Zařazování žáků do jednotlivých zdravotních skupin patří do pravomocí tělovýchovně-lékařských pracovišť. Odborní lékaři posuzují určité typy oslabení a zároveň

přebírají i kontrolní funkci z hlediska monitorování pohybové aktivity zdravotně oslabených jedinců (Kopecký, 2010).

Jak uvádí Hálková et al. (2006) do první a druhé zdravotní skupiny spadají zdraví jedinci, kteří se odlišují jen schopnostmi a mírou připravenosti k tělesnému zatížení. Do třetí skupiny patří jedinci s trvalými či dočasnými odchylkami tělesného vývoje, tělesné stavby a zdravotního stavu. To jim nedovoluje zvládnout tělesnou výchovu v plném rozsahu. Čtvrtou skupinu v pořadí pak představují jedinci nemocní (Tabulka 1.).

Tabulka 1. Přehled zdravotních skupin a doporučené pohybové aktivity

Skupina	Charakter zdrav. stavu	Povolené pohyb. aktivity	Zajištění tělovýchovného procesu
I.	Jedinci zdraví, přiměřeně vyvinutí, s vysokým stupněm trénovanosti	Školní TV a sport v plném rozsahu bez omezení, vyjma omezení podle věku a pohlaví	Učitel, cvičitel, trenér příslušné kompetence
II.	Jedinci zdraví, méně trénovaní	Školní TV a sport v plném rozsahu bez omezení, vyjma omezení podle věku a pohlaví	Učitel, cvičitel, trenér příslušné kompetence
III.	Jedinci oslabení s trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje	Školní TV s úlevami a zdravotní TV, výjimečně sportovní činnost dle stupně oslabení	Učitel, cvičitel, trenér příslušné kompetence
IV.	Jedinci nemocní	Léčebná TV, zákaz tréninku, závodění i školní TV	Fyzioterapeuti

### Cíle zdravotní tělesné výchovy

Za hlavní cíl zdravotní tělesné výchovy považujeme snahu o upevnění a zlepšení zdravotního stavu oslabeného jedince a jeho postupné zapojení do každodenního života (Kopecký, 2010).

Hošková a Matoušová (2007) poukazují na to, že tomuto cíli jsou podřízeny úkoly tělovýchovného procesu:

- Zdravotním úkolem je vyrovnat oslabení dříve, než dojde k fixaci vady. Tam, kde již vyrovnání není možné, je úkolem stabilizovat oslabení a zabránit jeho zhoršování. Důležité je také zlepšit celkový zdravotní stav cvičence a odstranit negativní následky fyzického i psychického oslabení.

- Úkolem vzdělávacím je seznámit cvičence s vhodnými pohybovými aktivitami a vybavit je základními pohybovými dovednostmi a návyky.
- Výchovný úkol pomáhá vytvořit cvičenci adekvátní pohybový režim a klade důraz na jeho pravidelné opakování. Vede jej k dodržování tohoto režimu, napomáhá mu vyrovnat se s oslabením a rozvíjí jeho osobnost.

### **Zdravotní oslabení**

Hálková et al. (2006), stejně tak i Hošková a Matoušová (2007) upozorňují, že do zdravotní tělesné výchovy jsou zařazováni jedinci s různými druhy oslabení. Tyto oslabení dále dělí na:

- oslabení pohybového systému,
- oslabení respiračního systému,
- oslabení kardiovaskulárního systému,
- metabolické a endokrinní poruchy,
- oslabení gastrointestinálního systému,
- gynekologická oslabení,
- nervová a neuropsychická oslabení,
- smyslová oslabení.

Jednotlivá oslabení lze dále členit na dílčí druhy a oblasti. My se v další kapitole budeme cíleně věnovat pohybovému systému a především držení těla, na které je zaměřena tato práce.

### **2. 2. 2 Pohybový systém a držení těla**

#### **Pohybový systém**

„Pod pojem pohybový systém zařazujeme soustavy orgánů (kostra, svalstvo, nervstvo), které tvoří jeho funkční složky: opěrnou, výkonnou a řídicí“ (Syslová et al., 2008, 4).

Základním úkolem pohybového systému je udržovat pohromadě a zpevňovat lidské tělo tak, aby bylo možné provádět pohyb. Často však dochází k funkčním poruchám tohoto systému. Poruchy jsou pak mnohdy příčinou bolestí a jejich dlouhodobé trvání může vést až k morfologickým změnám pohybového systému. Konkrétně dochází k poruchám centrální

regulace a pohybových stereotypů, poruchám funkcí svalů a funkcí kloubů, součástí je i vadné držení těla a svalové dysbalance (Syslová et al., 2008).

### Držení těla

Během svého vývoje prošel člověk dlouhým a složitým vzpřimovacím procesem, jehož výsledkem je vzpřímená poloha těla. Ta představuje specifický lidský znak, díky kterému se člověk vyrovnává se zemskou tíží. Během vzpřimovacího procesu se těžiště těla posunulo relativně vysoko, opěrnou plochu vytvořily chodidla, došlo ke změně tvaru kostí, ke změně postavení kloubů a k zakřivení páteře – v krční části se vytvořila lordóza, v hrudní části kyfóza a v bederní části bederní lordóza. Jedná se o přirozené zakřivení, kterému se adaptovaly svaly a vazy (Adamírová, 2006).

Svaly, které se primárně podílejí na udržování vzpřímené polohy těla a vytvářejí souvislý pás podél osy těla od klenby nožní až po spojení páteře s lebkou se označují jako svaly posturální. Kromě těchto svalů se na plnění posturální funkce podílí i složka nervová (Čermák et al., 2000).

Posturální stereotyp se vlivem růstu a dalších faktorů (konstituce, pohlaví, výživa, psychické podněty, atd.) během života mění (Čermák et al., 2000).

### Správné držení těla

Čermák et al. (2000) upozorňují, že není možné striktně určit správné držení těla, neboť podléhá fyziologicky značně individuálním rozdílům.

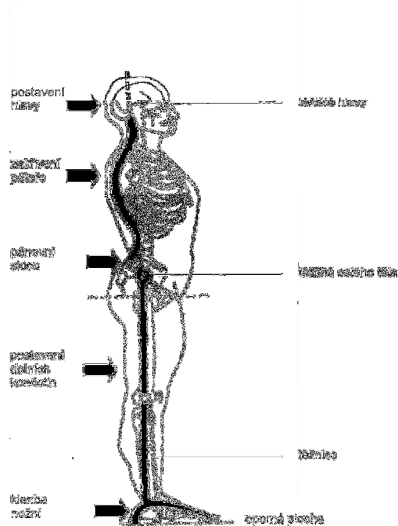
Kopecký (2010, 14) říká, že „správné držení těla je takové, při němž se páteř, pokud možno stále, tedy i v klidu, drží zpřímá. Čím je rozdíl mezi klidovým a vzpřímeným postojem větší, tím je držení páteře horší.“

Mezi hlavní komponenty držení těla řadíme postavení hlavy, zakřivení páteře, polohu pánve, postavení dolních končetin a klenbu nožní (Obrázek 2). Totožné vymezení komponentů najdeme u Čermáka et al. (2000), Hoškové a Matoušové (2007) i u Kopeckého (2010).

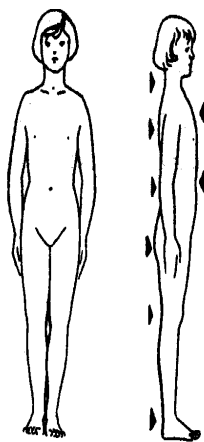
Kopecký (2010) dále vymezuje zásady správného držení těla (Obrázek 3):

- Hlava vzpřímená, šíje taktéž vzpřímená, temeno táhne hlavu vzhůru, spodní čelist s krkem svírá pravý úhel, pohled vpřed.
- Ramena tažena mírně vzad a dolů.
- Hrudník mírně vyklenutý, jeho osa je vertikální, lopatky přitisknuty k hrudníku tak, že ze strany nejsou vidět.

- Břicho zatažené, rovné, pevné.
- Pánev mírně podsazena.
- Dolní končetiny v kolenních kloubech napjaté, hmotnost těla přenesena mírně vpřed na vnější část chodidel.



Obrázek 2. Hlavní komponenty držení těla (Kopecký, 2010, 14).



Obrázek 3. Správné držení těla (Kopecký, 2010, 17).

Správné držení těla má hned několik významů. Ovlivňuje pohybový aparát, dýchací, oběhový, zažívací i nervový systém. Tvoří základ pro přesný, účelný a zároveň také estetický pohyb. Odráží psychickou stránku jedince a jeho duševní rovnováhu (Kopecký, 2010).

#### Vadné držení těla

Vadné držení těla jako porucha spadá do obsáhlejší skupiny posturálních vad. Ve většině případů se jedná o poruchu funkce celého hybného aparátu. Na vzniku vadného držení těla se podílí svalový systém, přičemž síla jednotlivých svalů není rozhodující, naopak je důležitá rovnováha mezi jednotlivými svalovými skupinami. Jestliže nejsou svalové skupiny v rovnováze, dochází k tzv. svalovým dysbalancím, kdy některé svaly mění svou elasticitu a postupně se zkracují, jiné svaly oslabují (Janda, 2001).

Svalové dysbalance postihují svaly tonické (antigravitační), které mají tendenci ke zkrácení a svaly fáziké (lokomoční), jež mají tendenci k útlumu, ochabnutí a oslabení. Nejčastěji nerovnováha mezi svaly vzniká v oblasti pánve a dolních končetin, v oblasti horní části trupu, krku a hlavy (Kopecký, 2010).

Adamírová (2006) a Syslová (2008) rozdělují vady držení těla následovně:

- zvětšená krční lordóza,
- zvětšená hrudní kyfóza,
- zvětšená bederní lordóza,
- plochá záda,
- skoliotické držení těla,
- poruchy v oblasti pánve, kyčlí a dolních končetin.

Adamírová (2006) zmiňuje také tzv. hypermobilitu, tedy zvýšenou kloubní pohyblivost způsobenou uvolněným vazivem a uvolněným kloubním pouzdrem. Příčinou vzniku hypermobility jsou vrozené dispozice. Dále uvádí tzv. Scheuermannovu kyfózu (klínovitá deformace obratlů), která je pro dospívající věk typická.

Příčin vzniku vadného držení těla u dětí je hned několik. Nemalou mírou k němu přispívá celkový životní styl. Děti po nástupu do školy tráví většinu času sezením v lavicích, doma zase usednou za televizi či počítač. Ke vzniku svalové nerovnováhy napomáhá nošení příliš těžkých školních tašek, nevhodně tvarovaný nábytek, špatný pohybový režim, obezita nebo nesprávně vedený sportovní trénink aj. Nejsou-li tyto negativní faktory vyvažovány všestranným pohybem ve volném čase, dochází k funkčním poruchám pohybového systému

a k bolesti zad (Adamírová, 2006; Janda, 2001; Kopecký, 2010; Kratěnová, Žejglicová, Malý, & Filipová, 2007; Lafond et al., 2007; Permoda, And., Permoda, Ann., & Chudak, 2010).

Vadné držení těla způsobené svalovou nerovnováhou není rozhodně stav život ohrožující, avšak nelze tuto skutečnost podceňovat. Neustále se zvyšující procento dětí s vadným držením těla by pro nás, pedagogy a zdravotníky, ale i rodiče a celou společnost, mělo být alarmující (Hošková & Nováková, 2008, 91).

Funkční poruchy tvoří předstupeň budoucím strukturálním změnám, jež se projevují jako anatomické odchylky od normálu (např. kloubní deformace, změna postavení a tvaru obratlů, atd.). Těmto změnám lze předcházet kompenzováním funkčních poruch a vhodnou prevencí již od dětství (Kopecký, 2010).

### **Prostředky zdravotní tělesné výchovy zaměřené na poruchy pohybového systému**

Cvičení, která jsou cíleně zaměřena na kompenzaci poruch pohybového systému, se nazývají vyrovnávací (kompenzační) cvičení. Tato cvičení pozitivně ovlivňují nejen pasivní složku hybného systému (klouby, vazy, šlachy), ale především složku aktivní – svalovou. Zároveň mají vliv na funkční stav vnitřních orgánů (Bursová, 2005).

Hošková a Matoušová (2007) člení vyrovnávací cvičení na:

- Cvičení vedoucí k vytváření a upevnování vzpřímeného postoje – rozvoj kosterního svalstva, nácvik základních pohybových stereotypů.
- Dechová cvičení – rozvoj dýchací funkce, výchova ke vzpřímenému držení těla, tělesná a duševní relaxace.
- Relaxační cvičení – vědomé uvolnění svalového napětí, psychické uvolnění.

Stejně členění vyrovnávacích cvičení uvádí ve svých publikacích Adamírová (2006) a Bursová (2005).

Bursová (2005) dále člení kompenzační cvičení dle jejich fyziologického účinku a specifického zaměření na kompenzační cvičení uvolňovací, protahovací a posilovací. Upozorňuje, že posilujeme především svalové skupiny s fázickou převahou a protahujeme svalové skupiny s převahou tonickou. Nikdy však dané svalové skupiny pouze neprotahujeme a pouze neposilujeme.

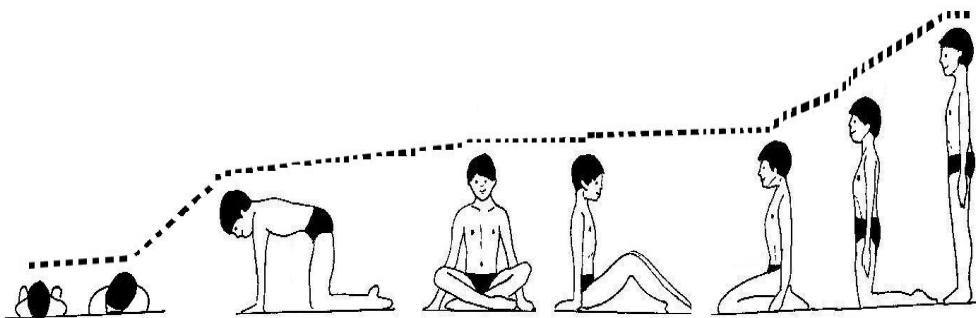
V užším slova smyslu mají vyrovnávací cvičení nezastupitelné místo v tělesné výchově osob zdravotně oslabených a postižených – ve zdravotní tělesné výchově. Zde již vyrovnávací cvičení pomáhají při soustavném a pravidelném provádění a při správném výběru a dávkování buď funkční poruchu pohybového systému odstranit nebo aspoň zabránit zhoršování, stabilizovat ji, kde již došlo k strukturálním změnám na pohybovém systému, k fixaci vady (Adamírová, 2006, 4).

Zásady pro vyrovnávací cvičení podle Kopeckého (2010):

1. pravidelnost – cvičit 2-3x denně,
2. opakování – nejprve každý cvik opakovat 3x, postupně počet zvyšovat až na 7 – 12x,
3. dbát na správné provedení cviku,
4. dbát na koordinaci dýchání a cvičení – dýchat nosem,
5. pohyby provádět přesně, snažit se o dosažení co největšího rozsahu,
6. vhodně vybrat cvik vzhledem ke zdravotnímu oslabení,
7. postupně zvyšovat intenzitu i objem cvičení,
8. pravidelně kontrolovat účinnost cvičení pomocí metod hodnocení držení těla.

#### Základní výchozí polohy

Při provádění cvičení, která ovlivňují posturální funkce, vycházíme z tzv. základních výchozích poloh (Obrázek 4). Metodicky postupujeme od polohy jednodušší k poloze obtížnější. Pro horizontální odlehčení páteře volíme polohy méně náročné – leh na zádech, leh pokrčmo, leh na břiše, leh na boku a vzpor klečmo. Ve chvíli, kdy cvičenec dokonale zvládá pohyby v těchto polohách, přecházíme plynule ke cvičením v polohách vyšších – turecký sed, sed přímý, klek sedmo, klek a stoj. V těchto vyšších polohách dochází k většímu zatížení páteře a k zapojení vícero svalových skupin (Hálková et al., 2006; Hošková & Matoušová, 2007; Kopecký, 2010).



Obrázek 4. Základní výchozí polohy (Kopecký, 2010, 54).

## 2. 3 Český jazyk

### 2. 3. 1 Charakteristika českého jazyka

Za jeden z hlavních znaků českého národa můžeme považovat český jazyk. Děti se svému mateřskému jazyku učí už od narození prostřednictvím odezírání a imitace od matky a ostatních lidí, kteří je obklopují. Základy jazyka si takto osvojí již v předškolním věku. Ve škole se pak český jazyk stává součástí základního vzdělání (Čechová & Styblík, 1998).

Český jazyk jako předmět zahrnuje učební látku, která tvoří podstatu veškeré výchovy a vzdělání na 1. stupni. Podle Davida a Šimkové (2005) tvoří český jazyk na 1. stupni základní školy v 1. – 3. třídě téměř polovinu všech vyučovacích hodin, ve 4. – 5. třídě pak třetinu z vyučovaných předmětů.

Význam českého jazyka není pouze v plnění úkolů náležejících tomuto předmětu vyučování. Zvládnutím ústního a písemného vyjadřování a schopnosti čtení a porozumění textům si žák vytváří předpoklady pro splnění požadavků, jež jsou vyžadovány v ostatních vyučovacích předmětech. Jazyk také rozvíjí myšlení a poznávací schopnosti, objevuje estetické hodnoty a ovlivňuje morální základy jedince. Osobnost dítěte je díky němu formována po stránce rozumové, emocionální i volní (Brabcová et al., 1990).

V dnešní době často hovoříme o tzv. mezipředmětových vztazích, kdy učitel českého jazyka čerpá při výuce náměty a témata z jiných předmětů, přičemž nemusí jít jen o předměty, které jsou českému jazyku blízké (estetická výchova, dějepis, atd.), ale náměty hledá například v tělesné výchově a jinde (Polák, 2002).

## Cíle českého jazyka

Schopnost komunikovat spisovným jazykem je zpravidla považována za hlavní cíl výuky češtiny. Předpokladem pro efektivní využití komunikačních schopností je uvědomělé užívání jazykových prostředků. S komunikačním cílem do značné míry souvisí i cíl kognitivní, jehož smyslem je poznání stavby jazyka. Pomocí jazykové výchovy tak vedeme žáka k logickému myšlení, neboť vyjadřování a myšlení spolu úzce souvisí (Čechová & Styblík, 1998).

Polák (2002) dělí cíle vyučování českému jazyku následovně:

- Naučit se mluvit a poslouchat – vyjadřovat se, vnímat, hovořit a poslouchat s porozuměním, výstižně se vyjadřovat aj.
- Naučit se dobře číst – chápat text, rozpoznat věcný obsah i komunikační pozadí.
- Naučit se dobře psát.
- Srovnávat obdobné jevy, třídit pozorované jevy, dobírat se k jádru složitějších myšlenek, vnímat společenské a kulturní vztahy na pozadí myšlenek.

Ke splnění výše popsanych cílů je zapotřebí spojit úsilí učitelů, žáků a autorů učebních osnov, učebnic a metodických knih (Čechová & Styblík, 1998).

## Typy vyučovacích hodin českého jazyka

Brabcová et al. (1990) dělí vyučovací hodiny českého jazyka na:

- Expoziční – v tomto typu hodiny dochází k prvotnímu osvojení učiva, učitel využívá demonstrace a aktivního zapojení žáků při tvorbě nových poznatků.
- Upevňovací – jinými slovy též cvičební, žáci si prověřují své znalosti v praxi.
- Opakovací – žáci se po několika výkladech utvrzují ve svých znalostech v podobě opakování.
- Prověřovací – při prověřování využíváme různých forem, např. individuální zkoušení, kolektivní zkoušení, písemné zkoušky nebo diktáty.
- Smíšená – tato hodina osahuje předchozí typy v různém rozsahu. Je nejčastějším typem hodiny na prvním stupni základní školy, neboť bere v úvahu specifickou nejmladší věkovou kategorii, kteří se mohou soustředit na jednu činnost maximálně 10 – 15 minut, žáci středního věku pak zhruba 15–20 minut.

Podle Svobodové et al. (2003) by struktura smíšené hodiny mohla vypadat následovně:

1. Úvod, motivace žáků (2 min.).
2. Jazykový rozbor (5 min.).
3. Opakování probraného učiva (8 min.).
4. Prvotní osvojení učiva (10 min.).
5. Procvičování a aplikace na příkladech (15 min.).
6. Shrnutí a uložení domácího úkolu (5 min.).

Uvedené členění je jen jedno z mnoha typů, je na učiteli, pro jaké uspořádání hodiny se rozhodne (Svobodová et al., 2003). Důležité je, aby spolu strukturální jednotky souvisely a aby cíl hodiny byl jednotný a prostupoval všemi jejími složkami (Brabcová et al. 1990).

### Metody vyučovacího procesu

Přestože výukové metody nejsou rozhodujícím činitelem výuky, mají velmi podstatný vliv na žákovu práci, aktivitu, samostatnost a v neposlední řadě také na žákovu porozumění učivu. Spatřujeme-li výukové metody v kontextu učitelovi práce a organizace výuky, pak je nutné mít na zřeteli také obsah probírané látky, žáka (například jeho vědomosti, dovednosti, schopnosti, ale i rodinné i školní zázemí) a další důležité činitele (motivace, cíl hodiny, aj.) vstupující do výuky všech předmětů (Šfiblová, 2006, 2).

Z pedagogického hlediska člení Maňák a Švec (2003) výukové metody podle:

- Logického postupu (analytické, syntetické, deduktivní, induktivní, genetické, aj.).
- Fází výukového procesu (motivace, expozice, fixace, diagnostika, aplikace)
- Počtu žáků (skupinové, hromadné, individuální, individualizované).
- Stupně aktivity a heurističnosti (informačně receptivní, reproduktivní, heuristické, aj.).
- Podle pramene (slovní, názorně demonstrační, praktické, aj.).

### Český jazyk v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání

Český jazyk a literatura je v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (2007) zahrnut v podkapitole s názvem Jazyk a jazyková komunikace. Obsahově je rozdělen do tří složek, které se navzájem prolínají – Komunikační a slohové výchovy, Jazykové výchovy a Literární výchovy.

V RVP pro základní vzdělávání (2007) jsou tyto jednotlivé složky dále charakterizovány:

- Komunikační a slohová výchova – žáci se učí chápat a vnímat jazyková sdělení, číst, psát, rozhodovat se a mluvit na základě psaného či mluveného textu.
- Jazyková výchova – žáci se seznamují a osvojují si spisovnou formu jazyka, učí se logickému myšlení a zdokonalují se ve vyjadřování.
- Literární výchova – žáci dovedou adekvátně ke svému věku interpretovat přečtené dílo a vytvořit si na něj svůj vlastní názor, dále dokážou rozlišit základní literární druhy a rozeznat skutečnost od fikce.

Vzdělávací program Základní škola

Vzdělávací program Základní škola (2007) vychází ze složek RVP. Kromě toho vymezuje předmět učiva českého jazyka v jednotlivých ročnících, a to následovně:

#### 1. ročník

- Věta, slovo, slabika, hláska.
- Písmeno velké, malé, psané, tištěné.
- Tečka, čárka, vykřičník, otazník, středník, dvojtečka, uvozovky, pomlčka.
- Vyprávění pohádek a povídek, přednes básní, řešení hádanek, účast na dramatizaci pohádky nebo povídky.

#### 2. ročník

- Abeceda.
- Slovo, věta a souvětí, jejich grafická podoba.
- Pořádek vět, pořádek slov ve větě.
- Druhy vět podle postoje mluvčího.
- Slovo nadřazené, podřazené, souřadné.
- Tvrdé a měkké souhlásky.
- Dělní slov, hry se slovy, básničky, vypravování různých příhod.

#### 3. ročník

- Stavba věty jednoduché.
- Souvětí.
- Skladební dvojice.

- Vyjmenovaná slova.
- Slovesa, pojmenování děje, časování sloves.
- Obecná jména.
- Vlastní jména.
- Jednoduché křížovky a hádanky, soutěže s vyjmenovanými slovy, vypravování s vtipnou zápletkou.

#### 4. ročník

- Nauka o slově, význam slova, slova jednoznačná a mnohoznačná, spisovná a nespisovná, slova citově zbarvená.
- Stavba slov, kořen, předpona, přípona.
- Vyjmenovaná slova, slovní druhy.
- Vzory podstatných jmen.
- Stavba věty, podmět a přísudek, shoda přísudku s podmětem.
- Soutěživé hry na rychlost.

#### 5. ročník

- Přídavná jména odvozená od jmen zakončených na -s, -ský, -ští.
- Pravopis i/y po obojetných souhláskách (mimo koncovku).
- Druhy přídavných jmen.
- Podmět vyjádřený, nevyjádřený, několikanásobný.
- Přísudek holý, rozvitý.
- Shoda přísudku s podmětem.
- Vyhledávání vět jednoduchých a souvětí, popis, dopisy, telegramy, tvořivé texty, problematičtější tiskopisy.

### 3 CÍLE

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit metodické postupy na hodiny českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy, určené pro výuku na 1. stupni základní školy.

Dílčí cíle:

1. Vybrat učivo českého jazyka vhodné pro tvorbu metodických postupů na hodiny.
2. Vybrat adekvátní prvky zdravotní tělesné výchovy se zaměřením na držení těla a zařadit je do metodických postupů na hodiny.
3. Jednotlivé metodické postupy graficky zpracovat.
4. Vytvořit metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 1. ročník ZŠ.
5. Vytvořit metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 2. ročník ZŠ.
6. Vytvořit metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 3. ročník ZŠ.
7. Vytvořit metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 4. ročník ZŠ.
8. Vytvořit metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 5. ročník ZŠ.

Výzkumný problém:

Zjistit, zda je možná, využitelná a přípustná integrace českého jazyka a prvků zdravotní tělesné výchovy.

Výzkumné otázky:

1. Je možné vhodně propojit učivo českého jazyka s prvky zdravotní tělesné výchovy?
2. Je možné navržené metodické postupy využít jako 45 min. trvající vyučovací jednotku, nebo jako tělovýchovné chvílky?

## 4 METODIKA

V současné době se při výuce na školách čím dál častěji využívá tzv. mezipředmětových vztahů a integrace vzdělávacích obsahů. I tato práce propojuje dva samostatné školní předměty, a to český jazyk a zdravotní tělesnou výchovu. Teoretická část je založena na sběru informací k danému tématu z oblasti psychologie, zdravotní tělesné výchovy a českého jazyka. K čerpání potřebných údajů bylo využito zejména knižních a internetových zdrojů. Na základě poznatků získaných v teoretické části jsme vytvořili metodické postupy na hodiny českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy.

Metodické postupy jsou určeny pro výuku na prvním stupni základní školy. Celkově jsme vytvořili pět postupů, určených pro 1., 2., 3., 4. a 5. třídu, přičemž je vždy jeden postup určen pro jeden ročník. Tyto postupy propojují nejen český jazyk a zdravotní tělesnou výchovu, ale jsou doplněny o prvky z dalších vyučovacích předmětů, zejména z výtvarné výchovy, prvouky a vlastivědy.

Metodické postupy jsou vytvořeny na hodinu trvající 45 min., s cílem zopakovat a procvičit si již probrané učivo českého jazyka. Při výběru vhodného učiva českého jazyka pro jednotlivé ročníky jsme vycházeli ze Vzdělávacího programu Základní škola, schváleného MŠMT (2007). V poslední době se stále častěji setkáváme u dětí s vadným držením těla, které je výsledkem špatného životního stylu. Z prvků zdravotní tělesné výchovy jsme proto záměrně volili ty, které přispívají k vytváření a upevňování správného držení těla v postoji i pohybu. Tyto prvky čerpáme od Adamírové (2006), Fárové, Filipové a Kratěnové (2003), Formánkové (2005), Hálkové et al. (2006), Kopeckého (2010) a Nadeau (2011). Prvky zdravotní tělesné výchovy se v jednotlivých metodických postupech často opakují nebo jsou si velmi podobné. Hry, hříčky a cvičení se však liší v obsahu učiva českého jazyka, které je vždy adekvátně voleno pro daný ročník.

Pro každou hodinu jsme vybrali jednoduchý motivační příběh, který se odráží ve všech hrách, hříčkách či ve cvičeních. Pro 1. třídu je určen motivační příběh „Z pohádky do pohádky“, pro 2. třídu „Na návštěvě v lese“, pro 3. třídu „Na louce“, pro 4. třídu „Přijel k nám cirkus“ a pro 5. třídu je určen motivační příběh „Na nádraží“. Důvodem pro zařazení těchto motivačních příběhů je snaha zvýšit zájem žáků o výuku a zapojit jejich představivost.

V námi navržených metodických postupech rozdělujeme vyučovací hodinu na tři části – úvodní, hlavní a závěrečnou. V úvodní části seznamujeme žáka s cílem hodiny a s motivací, která se bude celou hodinou prolínat. V této části se také naučí jednu z básniček,

jenž čerpáme z knih Hrubína (1978), Kožíška (2008), Sekory (1976) či z jiných internetových zdrojů. V hlavní části probíhají samotné hry, hříčky a cvičení, propojující jednotlivé vyučovací předměty. Do závěrečné části jsme zařadili cvičení relaxační a dechová. Pro správné provedení všech prvků zdravotní tělesné výchovy doporučujeme nejprve jejich nácvik v hodinách tělesné výchovy. Teprve pak tyto prvky zařadíme do hodin českého jazyka. U každého cvičení upozorňujeme na chyby, kterých je třeba se vyvarovat.

Jednotlivé navržené metodické postupy jsou graficky zpracovány. Záměrně jsou tvořeny přehledně, každé cvičení a hry jsou co možná nejjednodušeji popsány pro snadné pochopení a stejně tak i obrázky jsou namalovány jednoduše a výstižně. Snadná orientace v námi navržených přípravách by měla umožnit jejich bezproblémové použití v praxi.

## 5 VÝSLEDKY

Při tvorbě metodických postupů na hodiny českého jazyka s využitím prvku zdravotní tělesné výchovy se zaměřujeme na opakování a prověřování znalostí žáků. Učivo českého jazyka pro jednotlivé ročníky vybíráme ze Vzdělávacího programu Základní škola, schváleného MŠMT (2007). Z prvků zdravotní tělesné výchovy zařazujeme do metodických postupů cvičení k vytváření a upevňování správného držení těla v postoji i pohybu a relaxační cvičení. Některá cvičení jsme doplnili o využití netradičních pomůcek – kelímků, papírových kartiček, atd.

Postupy jsou tvořeny na hodinu trvající 45 min., nicméně není nutností zařadit všechna cvičení do jedné vyučovací jednotky. Možnou variantou je jejich využití v tzv. tělovýchovných chvilkách.

Jako vhodné prostory pro realizaci takto vedených hodin českého jazyka navrhujeme buď školní třídu nebo tzv. dramatickou místnost. Záleží však na možnostech školy a vyučujícího.

### 5. 1 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 1. třídu

Motivace hodiny: „Z pohádky do pohádky“

Cíl hodiny: procvičení psaní písmen, cvičení na malá a velká písmena, básničky a pohádky.

Mezipředmětové vztahy: český jazyk, zdravotní tělesná výchova, výtvarná výchova.

#### 1. Úvodní část

V úvodní části seznámíme žáky s průběhem hodiny a s jednoduchým motivačním příběhem: „*Děti dnes se spolu podíváme z pohádky do pohádky.*“

Na úvodní část může plynule navázat rušná část s tématem První pohádka.

#### První pohádka

*motivace:* „*Děti nejdříve se naučíme básničku o První pohádce.*“

Nejprve učitel předříkává básničku a tleskáním udává rytmus, děti do rytmu chodí po místnosti a dbají na správné držení těla – hlava vzpřímená, šíje protažená vzhůru, ramena

rozložena do šířky a spuštěna do zadu a dolů, paže volně podél těla, břicho zataženo, pánev podsazená. Postupně se děti v předřikávání básničky a tleskání přidávají k učiteli.

Básnička (Hrubín, 1960, 65):

*„Princeznička na bále,  
poztrácela korále.  
Její táta, mocný král,  
Honzíka si zavolal:  
Honzíku, máš namále,  
přines nám ty korále!*

*Honzík běžel na horu,  
nakopal tam bramborů.  
Vysypal je před krále:  
tady jsou ty korále.  
Větší už tam neměli,  
snědli je už v neděli!“*

Alternativa: cvičení můžeme několikrát zopakovat s obměněnou lokomocí – chůze vzad, poskoky, cval, běh, atd., anebo se zapojením dalších pomůcek – např. chůze s papírovou korunkou na hlavě, kterou si děti vytvoří ve výtvarné výchově.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, ramena vysunutá vpřed, kulatá záda.

## 2. Hlavní část








Do hlavní části zařazujeme několik cvičení, u kterých opět využíváme pohádkových motivačních příběhů. Zaměřujeme se na opakování a prohlubování již probraného učiva.

### Skřítkové

**motivace:** *„Děti určitě už jste slyšeli o skřítcích. My si na takové skřítky zahrajeme. Naši skřítkové mají vždy nějaký poznávací znak. Máme skřítku s ušima, skřítku s čepicí, skřítku s křídélky, skřítku číšníka, skřítku světlohoše a skřítku, co se rád vytahuje.“*

Žáci se rozmístí po místnosti, každý si kolem sebe udělá místo a posadí se do tureckého sedu na zem. Učitel je nejprve seznámí se skřítky, přičemž při každém skřítkovi ukáže danou polohu (Tabulka 2), a kontroluje správné držení hlavy a ramen. Pak vypráví příběh, kteří skřítkci právě přišli domů z práce. Např. *„Děti, skřítkci celý den pracují, a pak se večer vrací z práce domů. Nejprve přijde skřítek s ušima a spolu s ním skřítek s čepicí...“*

Tabulka 2. Cviky k motivaci Skřítkové.

Základní poloha	turecký sed	
Skřítek s ušima	skrčit upažmo vzhůru, ruce v týl	
Skřítek s čepicí	skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na temeno	
Skřítek s křídly	skrčit připažmo, ruce ze strany na ramena	
Skřítek číšník	pokrčit připažmo, předloktí zevnitř	
Skřítek světloňoš	pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru	
Skřítek co se rád vytahuje	s nádechem postupný vzpřim hlavy, nevysunovat bradu, nezaklánět hlavu, nezvedat ramena	

Alternativa: dané cviky lze provádět také při sedu na židli (ve třídě). Je však nutné neustále dbát na vzpřímený sed – záda narovnaná, opřená o sedadlo, hlava hledí zpříma, ramena uvolněná, stlačená dozadu a dolů, dolní končetiny u sebe, kolena ohnutá do úhlu 90°.

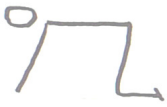




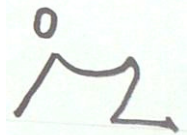
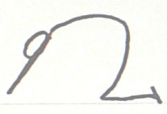


Chyby, kterých se vyvarovat: předsunutá hlava a ramena, lokty směřující dopředu, kulatá záda.

## Pohádka o pejskovi a kočičce

**motivace:** „Děti znáte všichni pohádku o pejskovi a kočičce? Pejsek a kočička spolu kamarádí a zažívají různá dobrodružství. My si teď vyzkoušíme, jak pejsek a kočička procvičují svá těla.“

Děti se rozmístí po místnosti a zaujmou základní polohu vzpor klečmo. Pak cvičí podle učitele, který je seznamuje s různými polohami (Tabulka 3), jenž motivuje podle povídání o pejskovi a kočičce.

Tabulka 3. Cviky k motivaci „Pejsek a kočička“.

Pes – základní poloha	vzpor klečmo	
Pes akrobat	střídavě předpažit pravou a levou	
Pes akrobat	střídavě zanožit pravou a levou	
Pes akrobat	zároveň předpažit pravou (levou) a zanožit levou (pravou)	
Kočka – základní poloha	vzpor klečmo	
Kočka prohnutá	prohnout páteř	
Kočka nahrbená	ohnout páteř	
Kočka líže mlíčko	vzpor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu	
Kočka zvědavá	klek, pomalé otáčení vpravo (vlevo)	

Chyby, kterých se vyvarovat: prohnutá či kulatá záda, pokud nejsou přímo cílem cviku, zakloněná hlava.

### **Hledání písmen**

**motivace:** „Loupežníci uloupili velká písmenka z království Abecedy! Pomozte je najít.“

**pomůcky:** kartičky s velkými a malými písmeny, loupežnický klobouk.

Z loupežnické čepice si děti vylosují tři až pět kartiček, na kterých jsou napsána malá písmena. Poté chodí a hledají stejná písmena velká, která jsou na kartičkách libovolně rozmístěny po třídě. Kdo všechny kartičky s velkými písmeny nalezne, usadí se do kroužku. Jakmile sedí všechny děti, proběhne kontrola písmen.

Alternativa: jakmile sedí děti v kroužku s nalezenými písmeny, mohou se pokusit na tyto písmena vymyslet jména pohádkovým postavám, nebo společně vymyslet pohádkový příběh.

### **Psaní písmen ve vzduchu**

**motivace:** „Znáte všichni líného Honzu? Ten se jen válí na peci a proto se mu říká Pecivál. Ale i Pecivál se musí naučit psát. Protože je však líný vstát, píše jenom vleže.“

Děti se rozmístí po třídě, udělají si kolem sebe prostor a zaujmou základní polohu - leh na zádech (Obrázek 5). Učitel říká různá písmena, a děti je kreslí před sebou ve vzduchu, nejprve pravou rukou, pak levou rukou, pak pravou nohou a nakonec levou nohou.



Obrázek 5. Leh na zádech.

Alternativa: pohyb při psaní písmen ve vzduchu může vycházet z kyčelního, kolenního nebo jen hlezenního kloubu u dolní končetiny, u horní končetiny může vycházet z ramenního, loketního či zápěstního kloubu.

Chyby, kterých se vyvarovat: prohnutá záda v bederní části.

### 3. Závěrečná část

Pro závěrečnou část volíme zklidnění ve formě relaxace.

#### Hra na kašpárka

*motivace:* „Na závěr si zahrajeme na kašpárka, který se s námi a pohádkou rozloučí.“

Děti se pohybují v prostoru a podle pokynů učitele utváří kašpárky:

- Kašpárek loutka – děti poskakují jako loutky na provázku.
- Dřevěný kašpárek – děti stojí vzpřímeně, tuhý postoj.
- Hadrový kašpárek – děti si lehnou na zem do libovolné polohy.
- Spící kašpárek – děti leží na zemi na zádech, ruce podél těla uvolněně, oči zavřené.

Po spícím kašpárkovi následuje pohádka, kterou učitel vypráví klidným a pomalým hlasem, např.: „*Šel kašpárek na procházku, vedl pejška na provázku, pejsek náhle zaštěkal, kašpárek se polekal*“ (www.astrafren.cz).

## 5. 2 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 2. třídu

Motivace hodiny: „Na návštěvě v lese“.

Cíl hodiny: procvičení abecedy, cvičení na druhy vět, psaní i/y po tvrdých a měkkých souhláskách.

Mezipředmětové vztahy: český jazyk, zdravotní tělesná výchova, výtvarná výchova, prvouka.

### 1. Úvodní část

V úvodní části seznámíme žáky s průběhem hodiny a s motivačním příběhem: „*Děti určitě už jste někdy byly v lese. My se spolu dnes do lesa podíváme.*“

Úvodní část může zvolna přejít v část rušnou s tématem Lesní abeceda.

#### Lesní abeceda

*motivace:* „*Nejprve se naučíme básničku o lesní abecedě.*“

Zpočátku učitel předříkává básničku a tleskáním udává rytmus, děti do rytmu chodí po místnosti a dbají na správné držení těla – hlava vzpřímená, šíje protažená vzhůru, ramena

rozložena do šířky a spuštěna do zadu a dolů, paže volně podél těla, břicho zataženo, pánev podsazená. Postupně se žáci v předříkávání a tleskání přidávají k učiteli.

Básnička (Sekora, 2006, 50):

„A, B, C, D, liška přede,                      M, N, O, P, jelen kope,  
E, F, G, H, vlk tu běhá,                      Q, R, S, T, smrk tu roste,  
I, J, K, L, zajíc přišel,                      U, V, X, Y, Z, se zvířátka dobře zacházet.“

Alternativa: cvičení můžeme několikrát zopakovat s obměněnou lokomocí – chůze vzad, poskoky, cval, běh, atd., anebo se zapojením dalších pomůcek – např. chůze s papírovou šiškou na hlavě, kterou si děti vytvoří ve výtvarné výchově.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, ramena vysunutá vpřed, kulatá záda.

## 2. Hlavní část

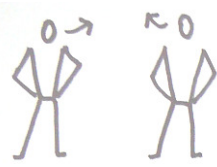
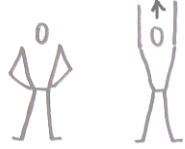
Hlavní část je zaměřena na zopakování a prohloubení již probraného učiva. Jednotlivá cvičení opět motivujeme příběhy.


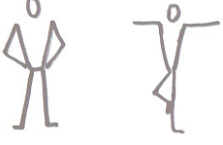



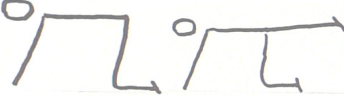
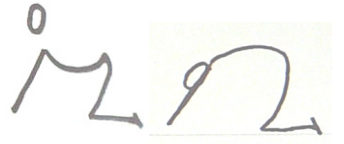
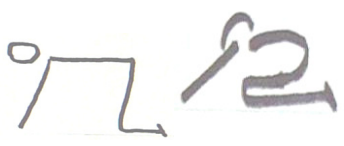
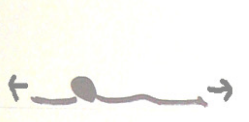
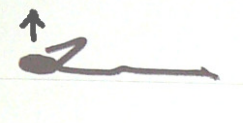

### Cvičíme podle zvířátek

**motivace:** „Milé děti, lesní zvířátka moc ráda cvičí, aby byla zdravá a silná. My si teď na tyto zvířátka zahrajeme.“

Děti se rozmístí libovolně po místnosti, nebo si stoupnou za lavice, tak, aby kolem sebe měly prostor. Učitel ukazuje cviky, které motivuje jednotlivými zvířátky a žáci tyto cviky opakují po něm. (Tabulka 4).

Tabulka 4. Cviky k motivaci Rozcvička podle zvířátek.

Zvířátka ráno vstanou a dívají se do světa	mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok; otáčení hlavy na jednu a druhou stranu	
Zvířátka se vytahují za sluníčkem	mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok; vzpažit; vytáhnout se nahoru	

Medvěd	mírný stoj rozkročný, vzpažit zevnitř; pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru	
Čáp	mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok upažit; skrčit únožmo levou (pravou)	
Jestřáb	mírný stoj rozkročný, skrčit připažmo, ruce ze strany na ramena; upažit	
Zajíc	turecký sed, skrčit upažmo vzhůru, ruce v týl; otáčení hlavou vlevo (vpravo)	
Sova	skrčit připažmo, ruce ze strany na ramena; otáčení trupu vlevo (vpravo)	
Vlk	vzpor klečmo; zanožit levou (pravou)	
Lasička	vzpor klečmo; ohnout páteř; prohnout páteř	
Liška	vzpor klečmo; vzpor klečmo sedmo – paže v prodloužení trupu	
Had	leh na břicho, vzpažit; protáhnout se od pasu vzhůru a dolů	
Žížala	leh na břicho, skrčit upažmo vzhůru, ruce v týl; mírně zvednout trup a zpět	
Brouk	leh na zádech; obě ruce i nohy nahoru a protřepat	

Alternativa: cvičení, která jsou prováděna v tureckém sedu, lze také provádět v sedu na židli. Je ale nutné neustále dbát na vzpřímený sed – záda narovnaná, opřená o sedadlo, hlava hledí zpřímá, ramena uvolněná, stlačená dozadu a dolů, dolní končetiny u sebe, kolena ohnutá do úhlu 90°. Cvičení, která jsou prováděna v kleku a lehu zařazujeme jen při dostatečném prostoru.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, hlava v záklonu, předsunutá ramena, kulatá záda, prohnutá záda, pokud tyto pohyby nejsou cílem cvičení.

### Vznešené laně

**motivace:** „*Ted' si zahrajeme na vznešené laně a zároveň si procvičíme druhy vět. Představte si, že jste laně, které chodí vznešeně po lese a poslouchají, co si lidští návštěvníci povídají.*“

**pomůcky:** kartičky (lepící) se symboly otazníků, vykřičníků, teček, soubor vět.

Na na stěny místnosti v úrovni očí nalepíme lístečky a na nich nakresleny otazníky, vykřičníky a tečky. Děti se pomalu prochází po místnosti, znovu je kladen důraz na správné držení těla – hlava vzpřímená, šíje protažená vzhůru, ramena rozložena do šířky a spuštěna do zadu a dolů, paže volně podle těla, břicho zataženo, pánev podsazená. Učitel čte různé druhy vět (Tabulka 5) a děti mají za úkol poznat, o jaký druh věty se jedná. Najdou vždy příslušný symbol k větě, odlepí jej a zvednou nad hlavu.

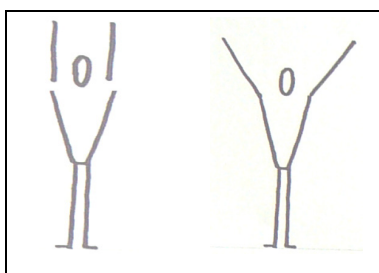
Tabulka 5. Příklady vět.

<i>Ať rostou houby!</i>
<i>V lese žijí zvířátka.</i>
<i>Má strom listí?</i>
<i>Kéž by dnes nepršelo!</i>
<i>Utíkej zajíci!</i>
<i>Veverka skáče ze stromu na strom.</i>
<i>Je muchomůrka jedovatá?</i>
<i>Schověj se před divočákem!</i>
<i>Pozor, hřib!</i>
<i>Žije velbloud v lese?</i>
<i>V lese je příjemný chládek.</i>

## Na stromy

**Motivace:** „V této hře se proměníte v semínka. Semínka si jen tak poletují vzduchem, vítr je roznáší po celém kraji. Když vítr přestane foukat, semínka zakoření, vyrostou z nich stromy a vznikne les. Zároveň si procvičíme psaní i/y po měkkých a tvrdých souhláskách. Buď z vás vyrostou stromy štíhlé, podobné měkkému i, a nebo stromy košaté jako písmeno ypsilon.“

Děti se promění v semínka a různě se pohybují po prostoru. Učitel řekne libovolnou souhlásku (Tabulka 6) a děti se zastaví v určitém postoji. Pokud se po souhlásce píše měkké I, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží. Pokud se po souhlásce píše tvrdé Y, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží zevnitř (Obrázek 6). Oba postoje napodobují grafiku psaní i/y.



Obrázek 6. Stoj spojný vzpažit, vzpažit zevnitř

Alternativa: pokud žáci ovládají psaní i/y po souhláskách, můžeme zvolit variantu se slovy, ve kterých se tyto souhlásky vyskytují.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava předsunutá vpřed, prohnutí v bederní páteři.

Tabulka 6. Souhlásky, příklady slov.

Tvrdé souhlásky	Měkké souhlásky	Příklady tematických slov	
<i>h</i>	<i>ž</i>	<i>hřib</i>	<i>mraveniště</i>
<i>ch</i>	<i>š</i>	<i>ostružina</i>	<i>květy</i>
<i>k</i>	<i>č</i>	<i>rys</i>	<i>smrky</i>
<i>r</i>	<i>ř</i>	<i>zajíc</i>	<i>ryba</i>
<i>d</i>	<i>c</i>	<i>šiška</i>	<i>divočák</i>
<i>t</i>	<i>j</i>	<i>kamení</i>	<i>borůvky</i>
<i>n</i>	<i>d'</i>	<i>hajný</i>	<i>ryzec</i>
	<i>t'</i>	<i>lesník</i>	<i>žížala</i>
	<i>ň</i>	<i>borůvčí</i>	<i>krysa</i>

## **Psaní písmen ve vzduchu**

**motivace:** „Proměníme se v medvědy. Takový medvěd, to je lenoch, obzvláště po zimním spánku. Medvěd Brumla se rozhodl, že se naučí psát. No jo, jenže Brumla nechce vylézt z vyhřáté postele. A tak píše vleže.“

Děti se rozmístí po místnosti, udělají si kolem sebe prostor a zaujmou základní polohu – leh na zádech (Obrázek 7). Učitel říká různá písmena, a děti je kreslí před sebou ve vzduchu, nejprve pravou a levou rukou, pak vždy pravou a levou nohou.



Obrázek 7. Leh na zádech.

Alternativa: pohyb při psaní písmen ve vzduchu může vycházet z kyčelního, kolenního nebo jen hlezeního kloubu u dolní končetiny, u horní končetiny může vycházet z ramenního, loketního či zápěstního kloubu.

Chyby, kterých se vyvarovat: prohnutá záda v bederní části.

## **3. Závěrečná část**

Do závěrečné části volíme relaxaci.

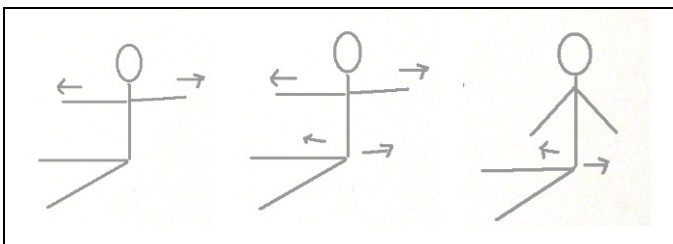
### **Stromy ve větru**

**motivace:** „Na závěr si zahrajeme na šumící les. Tentokrát se proměníte ve stromy ve větru.“

Žáci se posadí na zem do sedu roznožného. Poté, co učitel dá pokyn, roztáhnou ruce a kývají se jako stromy ve větru (Obrázek 8).

Pokyny učitele:

- Teď jste košaté stromy, do kterých fouká vítr – děti se pohupují v trupu.
- Přižene se vichřice a vy se houpete ze strany na stranu, až se vám kořeny vytahují ze země - větší houpání, kolébá se i zadek a ruce.
- A zase je tu jen mírný vánek - mírné houpání v bocích, ruce podél těla.
- Nakonec přišlo bezvětří - leh na zemi, hluboké dýchání.



Obrázek 8. Sed roznožný, upažit, pohyb trupu ze strany na stranu, pohyb trupu a pánve, pohyb pánve.

### 5. 3 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 3. třídu

Motivace hodiny: „Na louce“.

Cíl hodiny: cvičení procvičení jmen vlastních a obecných, vyjmenovaných slov po B, V, L.

Mezipředmětové vztahy: český jazyk, zdravotní tělesná výchova, výtvarná výchova, prvouka.

#### 1. Úvodní část

V úvodu hodiny seznámí učitel žáky s průběhem hodiny a jednoduchým motivačním příběhem: „*Děti určitě už jste někdy byli na louce. My se dnes spolu na louku vypravíme a zažijeme mnohá dobrodružství.*“

Na úvodní část navazuje část rušná s názvem Polámal se mraveneček.

#### Polámal se mraveneček

**motivace:** „*Děti na louce můžeme vidět různý hmyz, také třeba mravenečky. My se teď v mravenečky proměníme a naučíme se básničku o tom, jak se jeden z mravenečků polámal*“

Zpočátku učitel předříkává básničku a tleskáním udává rytmus, děti do rytmu chodí po místnosti a dbají na správné držení těla – hlava vzpřímená, šíje protažená vzhůru, ramena rozložena do šířky a spuštěna do zadu a dolů, paže volně podle těla, břicho zataženo, pánev podsazená. Poté změním lokomoci – chůze vzad, poskoky, cval, atd. Postupně se děti přidávají k učiteli v předříkávání básničky a tleskání.

Básnička (Kožíšek, 2003, 14):

*„Polámal se mraveneček,  
ví to celá obora,  
o půlnoci zavolali  
mravenčího doktora.  
Doktor klepe na srdíčko,*

*potom píše receptis,  
tříkrát denně prášek cukru,  
bude chlapík jako rys.“*

Alternativa: cvičení můžeme několikrát zopakovat s obměněnou lokomocí – chůze vzad, poskoky, cval, běh, atd., anebo se zapojením dalších pomůcek – např. chůze se smrkovou větvičkou na hlavě, kterou si děti buď přinesou živou do vyuky, anebo si ji vytvoří ve výtvarné výchově. Obměnou může být i písnička „Polámal se mraveneček“, kdy děti na hudbu pobíhají po místnosti. Ve chvíli, kdy učitel hudbu zastaví, udělají děti nějaký cvik, např. leh, dřep, sed, atd.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, ramena vysunutá vpřed, kulatá záda.

## 2. Hlavní část

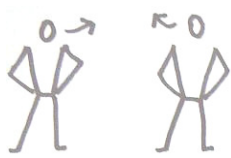
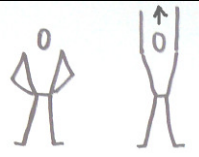
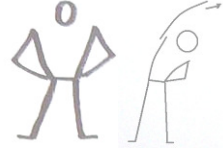

V hlavní části se zaměřujeme na zopakování a prohlubování již probraného učiva. Jednotlivá cvičení opět obohacujeme o motivační příběhy.




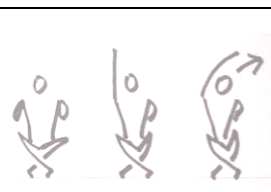
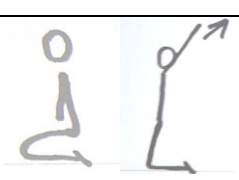
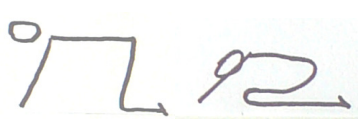
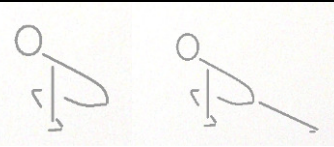


### Cvičení podle zvířátek

**motivace:** „*Taková zvířátka na louce, ty za celý den vykonají spoustu užitečné práce! Aby měly pořádnou sílu, musí se po ránu vždy pečlivě rozcvičit. My si teď zacvičíme s nimi.*“

Děti se rozmístí libovolně po místnosti, nebo se postaví za lavice tak, aby kolem sebe měly prostor. Učitel ukazuje cviky, které motivuje jednotlivými zvířátky. Žáci po něm tyto cviky opakují (Tabulka 7).

Tabulka 7. Cviky podle motivace Cvičení podle zvířátek.

Ráno otáčí travička hlavu za sluníčkem	mírný stoj rozkročný, pokrčít upažmo dolů ruce v bok, otáčení hlavy na jednu a druhou stranu	
Vytahuje se za sluníčkem	mírný stoj rozkročný, pokrčít upažmo dolů ruce v bok; vzpažit, vytáhnout se nahoru	
Do trávy foukne vítr a uklání se na stranu	mírný stoj rozkročný, pokrčít upažmo dolů ruce v bok; vzpažit pravou (levou), úklon	
Brouk roháč má velké rohy a po ránu si je také procvičí	turecký sed, vzpažit zevnitř; pokrčít upažmo, předloktí svisle vzhůru	

Čmelák protáhne svá křídla	turecký sed, skrčit připažmo, ruce ze strany na ramena,	
Včelka si křídélky zamává	turecký sed, skrčit připažmo, ruce ze strany na ramena, pohyb pažemi nahoru a dolů	
Zlatohlávek protáhne krovky	turecký sed, skrčit upažmo vzhůru, ruce v týl; otáčení hlavou vlevo (vpravo)	
Motýl protáhne křídla	turecký sed, skrčit připažmo, ruce ze strany na ramena, vzpažit pravou (levou), úklon na levou (pravou) stranu	
Cvrček vytahuje tykadla	vzpor klečmo sedmo – paže v prodloužení trupu, klek vzpažit vzad	
Hraboš si protáhne kožíšek	vzpor klečmo; vzpor klečmo sedmo – paže v prodloužení trupu	
Kobylka si protáhne nožky	dřep; vzpor dřepmo zánožný levou (pravou)	
Had natáhne své tělo	leh na bříše, vzpažit	
Žížala se podívá do světa	leh na bříše, skrčit upažmo vzhůru, ruce v týl, zvednout hlavu	

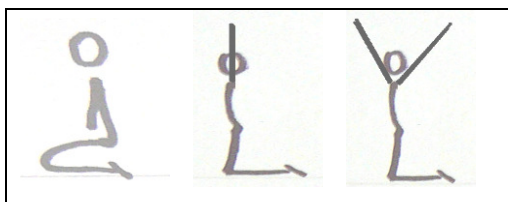
Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, hlava v záklonu, předsunutá ramena, kulatá záda, prohnutá záda, pokud tyto pohyby nejsou cílem cvičení.

## Na broučka

**motivace:** „Na louce žije pan brouček. Je to dobrák od kosti, a přeborník ve znalosti pravopisu. Všechny zvířátka k němu chodí pro radu. Obzvláště ovládá pravopis u vyjmenovaných slov na B.“

Žáci se rozmístí po místnosti tak, aby měl každý kolem sebe místo a zaujmou polohu klek sedmo (Obrázek 9). Učitel říká různá slova, ve kterých se po písmenu B píše buď měkké i, nebo tvrdé y (Tabulka 8). Pokud se bude ve slově psát měkké i, žáci si kleknou a vzpaží. Pokud se bude ve slově psát tvrdé y, žáci si kleknou a vzpaží zevnitř. Svou polohou tak připomínají grafický záznam psaní i/y.

Alternativa: toto cvičení lze provádět i v sedu na židli, je však nutné dbát na vzpřímený sed – záda narovnaná, opřená o sedadlo, hlava hledí zpříma, ramena uvolněná, stlačená dozadu a dolů, dolní končetiny u sebe, kolena ohnutá do úhlu 90°.



Obrázek 9. Klek sedmo, klek vzpažit, vzpažit zevnitř.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, předsunutá ramena, prohnutá záda, kulatá záda.

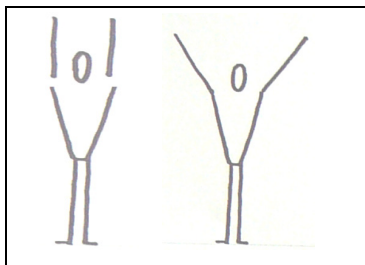
Tabulka 8. Příklady slov

Slova k tématu	Slova bez tématu	
<i>bylina</i>	<i>bystrý</i>	<i>sbíječka</i>
<i>býlí</i>	<i>krupobití</i>	<i>obyčej</i>
<i>babyka</i>	<i>obyvatel</i>	<i>vybíjená</i>
<i>bystřina</i>	<i>Přibyslav</i>	<i>zbytek</i>
<i>kobylka</i>	<i>Zbyněk</i>	<i>hbitě</i>
<i>obilí</i>	<i>býk</i>	<i>nábytek</i>
<i>bizon</i>	<i>rozbitý</i>	<i>slabikář</i>
<i>býložravec</i>	<i>sbírka</i>	<i>nabídka</i>
<i>biotop</i>	<i>kobyla</i>	<i>neodbytný</i>

## Na květiny

**motivace:** „Na louce najdeme velkou spoustu lučního kvítí. Některé kvítí je štíhlé a roste vzhůru ke sluníčku, jiné rozpíná své lístky do široka. Právě se z vás staly semínka lučních kvítek, ze kterých vyrostou kytky štíhlé jako písmeno měkké i, nebo kytky široké jako písmeno tvrdé y. Také si procvičíme vyjmenovaná slova po L.“

Děti se promění v semínka a různě se pohybují po prostoru. Učitel řekne slovo, ve kterém se po písmenu L píše měkké i, nebo tvrdé y (Tabulka 9). Děti se zastaví v určitém postoj (Obrázek 10). Pokud se po souhlásce píše měkké I, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží. Pokud se po souhlásce píše tvrdé Y, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží zevnitř. Oba postoje napodobují grafiku psaní i/y.



Obrázek 10. Stoj spojný, vzpažit, vzpažit zevnitř.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava předsunutá vpřed, prohnutí v bederní páteři.

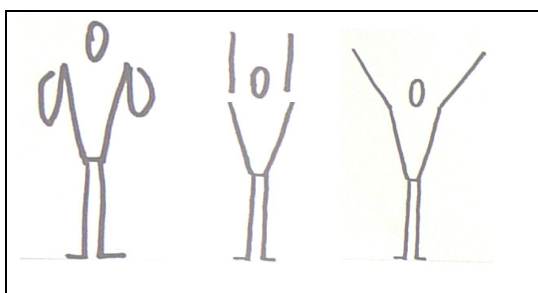
Tabulka 9. Příklady slov

Slova k tématu	Slova bez tématu	
<i>lípa</i>	<i>lysina</i>	<i>blízko</i>
<i>list</i>	<i>lyžař</i>	<i>lidé</i>
<i>lýko</i>	<i>mlynář</i>	<i>Lída</i>
<i>slimák</i>	<i>líh</i>	<i>nepolykej</i>
<i>lišaj</i>	<i>líheň</i>	<i>listopad</i>
<i>lýkovec</i>	<i>Liberec</i>	<i>sklizeň</i>
<i>liška</i>	<i>blížít se</i>	<i>neplýtvej</i>
<i>lišejník</i>	<i>plískanice</i>	<i>lýtko</i>
<i>líška (keř)</i>	<i>plyš</i>	<i>plynoměr</i>
<i>pelyněk</i>	<i>lýska (pták)</i>	<i>housličky</i>

## Na včelky

**motivace:** „Nakonec se proměníme v pilné včelky. Včelky mají na louce spoustu práce, neboť opílují květy a tvoří sladký med. I vy budete poletovat po louce a také si spolu procvičíme vyjmenovaná slova na V.“

Žáci skrčí připažmo, ruce ze strany na ramena (Obrázek 11) a v této pozici běhají po místnosti. Učitel řekne slovo, ve kterém se po písmenu V píše měkké i, nebo tvrdé y (Tabulka 10). Žáci zaujmají různý postoj. Pokud se po souhlásce píše měkké I, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží. Pokud se po souhlásce píše tvrdé Y, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží zevnitř. Oba postoje napodobují grafiku psaní i/y.



Obrázek 11. Stoj spojný, skrčit připažmo, ruce ze strany na ramena, vzpažit, vzpažit zevnitř.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava předsunutá vpřed, prohnutí v bederní páteři.

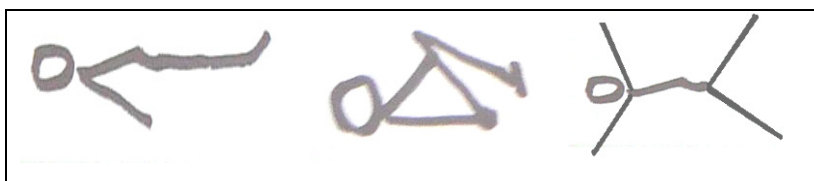
Tabulka 10. Příklady slov

Slova k tématu	Slova bez tématu	
<i>výr</i>	<i>výlet</i>	<i>vichřice</i>
<i>vítr</i>	<i>slonovina</i>	<i>výrobky</i>
<i>zvíře</i>	<i>vydařený</i>	<i>vysočina</i>
<i>víla</i>	<i>vidle</i>	<i>nepovykuj</i>
<i>výšina</i>	<i>vidět</i>	<i>vítání</i>
<i>kvítí</i>	<i>víno</i>	<i>Viktor</i>
<i>přežvýkavec</i>	<i>vyžle</i>	<i>výkřik</i>
<i>vydra</i>	<i>východ</i>	<i>vytvořit</i>
<i>vít věnec</i>	<i>cvičení</i>	<i>žvýkačka</i>
<i>sluneční výheň</i>	<i>výsledky</i>	<i>Vilém</i>

## Na motýly

**motivace:** „Na louce můžeme vidět také velkou spoustu pestrobarevných motýlů. Než se z vajíčka stane motýl musí být nejprve larvou a kuklou. Spolu se teď přeměníme v larvu, kuklu a motýla. Zopakujeme také psaní malých a velkých písmen.“

Děti leží jako larvičky na zemi na zádech (Obrázek 12), učitel říká různá vlastní a obecná jména (Tabulka 11). Když se ve slově bude psát malé písmeno, děti vytvoří kuklu – přitisknou si kolena k hrudníku. Pokud se ve slově bude psát velké písmeno, děti vytvoří motýla – roztáhnou nohy i ruce doširoka. Mezi jednotlivým slovy se vrací do základní polohy.



Obrázek 12. Leh na zádech, skrčit přednožmo vzhůru, ruce na kolena, roztáhnout ruce a nohy.

Chyby, kterých se vyvarovat: předkloněná hlava, prohnutá záda v bederní oblasti.

Tabulka 11. Příklady slov

Vlastní jména	Obecná jména
<i>Praha</i>	<i>čeština</i>
<i>Katka</i>	<i>pondělí</i>
<i>Ohře</i>	<i>koruna</i>
<i>Říp</i>	<i>únor</i>
<i>Norsko</i>	<i>kraj</i>
<i>Velikonoce</i>	<i>sparťané</i>
<i>Vánoce</i>	<i>černoši</i>
<i>Pražané</i>	<i>indiáni</i>
<i>Čechy</i>	<i>běloši</i>
<i>Slovensko</i>	<i>pes</i>

### 3. Závěrečná část

V závěrečné fázi hodiny volíme relaxaci pro celkové zklidnění dětí.

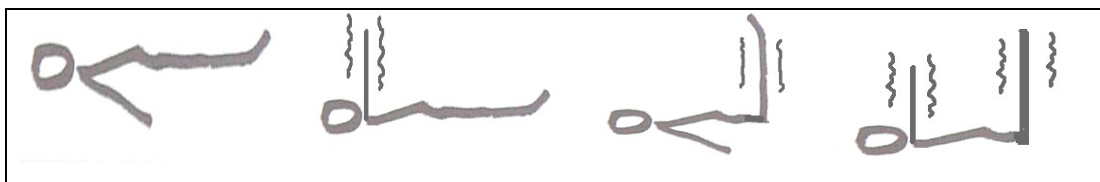
#### Odpočívající berušky

**motivace:** „Na sklonku dne si zvířátka moc rády odpočinou, přece jenom práce bylo mnoho a další už na ně čeká v příštích dnech. I vy si teď spolu s nimi odpočínáte.“

Žáci si lehnou na zem na záda, ruce podél těla. Podle povídání vyučujícího vykonávají různé pohyby (Obrázek 13):

- Nejprve si ve vzduchu protřepou pravou a levou ruku.
- Pak si protřepou pravou a levou nohu.
- Nakonec protřepou všechny čtyři končetiny zároveň.
- Na závěr se vrátí do výchozí polohy, hluboké dýchání.

Příklad povídání o louce: „Po celodenní práci si broučci, berušky, včelky i čmeláci, cvrčci a jiná zvířátka moc rády odpočinou. Lehnou si na záda a poslouchají, jak louka šumí. Pak pomalu zvednou své pravé ruce a lehce s nimi ve vzduchu zatřepou. Položí ji zpět na zem a pomalu zvednou pravou ruku. Také ji protřepou a zase vrátí na zem. Pak zvednou pravou nohu, atd.“



Obrázek 13. Leh na zádech, potřepat ruce, protřepat nohy, protřepat ruce i nohy.

### 5. 4 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 4. třídu

Motivace hodiny: „Přijel k nám cirkus“.

Cíl hodiny: psaní koncovek podstatných jmen, procvičení vyjmenovaných slov po P, S, V, básnička.

Mezipředmětové vztahy: český jazyk, zdravotní tělesná výchova, výtvarná výchova.

## 1. Úvodní část

V úvodní části seznámíme žáky s průběhem hodiny a s jednoduchým motivačním příběhem: „*Děti stala se velká událost! K nám do města přijel světoznámý cirkus, plný divokých šelem, artistů a akrobatů, klaunů a provazochodců! Tak hurá společně do cirkusu!*“ Na úvodní část plynule naváže část rušná na téma Cirkusácká básnička.

### Cirkusácká básnička

**motivace:** „*Nejprve se společně naučíme cirkusáckou básničku.*“

**pomůcky:** kelímky.

Učitel předříkává básničku a tleskáním udává rytmus. Děti podle rytmu chodí po místnosti a dbají na správné držení těla – hlava vzpřímená, šíje protažená vzhůru, ramena rozložena do šířky a spuštěna do zadu a dolů, paže volně podél těla, břicho zataženo, pánev podsazená. Postupně se děti přidávají v tleskání a recitování k učiteli. V další fázi si vezme každý žák jeden kelímek, který si ve výtvarné výchově ozdobí ve stylu klaunovské čepice a dá si jej na hlavu. Snaží se pohybovat do rytmu básničky tak, aby mu kelímek z hlavy nespádl.

Básnička ([www.ms-simunkova.cz](http://www.ms-simunkova.cz)):

<i>„Přijel cirkus na náměstí,</i>	<i>šašek s velkou pusou je,</i>
<i>to se jen tak nepošťestí,</i>	<i>na všechny se usměje,</i>
<i>mají v kleci pardála,</i>	<i>dělá samé hlouposti,</i>
<i>má dva metry bezmála,</i>	<i>je to dobrák od kosti.“</i>

Alternativa: po zvládnutí chůze můžeme u cvičení změnit lokomoci – chůze vzad, chůze s obratem, dřep, sed, atd.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, ramena vysunutá vpřed, kulatá záda.

## 2. Hlavní část

V hlavní části se zaměříme na procvičení a upevnování již probraného učiva českého jazyka. Jednotlivá cvičení dále motivujeme příběhy.

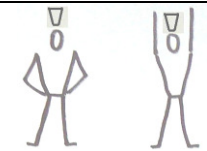
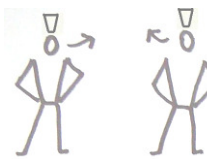
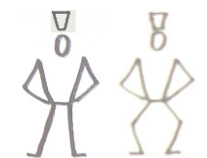
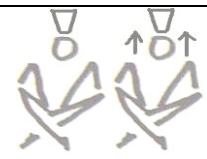


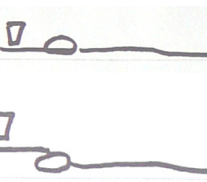
### Artisti a akrobaté



**motivace:** „*Děti každý artista a akrobat se musí před vystoupením řádně rozcvičit.*“

**pomůcky:** kelímky jako klaunovské čepice.

Žáci se rozmístí po místnosti, nebo si stoupnou za lavice tak, aby kolem sebe měli prostor. Učitel předvede cviky jako akrobat a artista, děti je po něm opakuji. Po celou dobu využíváme klaunovskou čepici vyrobenou ve výtvarné výchově (Tabulka 12).

Tabulka 12. Cviky k motivaci Artisti a akrobaté.

Artista	mírný stoj rozkročný, pokrčít upažmo dolů ruce v bok; vzpažit (kelímek na hlavě)	
Artista	mírný stoj rozkročný, pokrčít upažmo dolů ruce v bok; otáčení hlavy na jednu a druhou stranu (kelímek na hlavě)	
Artista	mírný stoj rozkročný, pokrčít upažmo dolů ruce v bok (kelímek na hlavě); mírný podřep	
Artista	turecký sed; ramena táhnout vzhůru (kelímek na hlavě)	
Artista	turecký sed; tlačit ruce proti sobě (kelímek na hlavě)	
Artista	turecký sed (kelímek na hlavě), pokrčít upažmo předloktí svisle vzhůru; skrčít připažmo ruce ze strany na ramena	
Artista	Leh na břicho; zvednout hlavu a trup, kelímek v ruce	

Artista	leh na zádech, kelímek na břichu; hluboký nádech a výdech	
Artista	sed; nohou zvedat kelímek; střídavě pravá a levá	

Alternativa: cviky, které provádíme v tureckém sedu, je možné realizovat i v sedu na židli. Je však nutné dbát na vzpřímený sed – záda narovnaná, opřená o sedadlo, hlava hledí zpřímá, ramena uvolněná, stlačená dozadu a dolů, dolní končetiny u sebe, kolena ohnutá do úhlu 90°. Cviky, které jsou prováděny v kleku a lehu realizujeme jen tehdy, máme-li dostatečný prostor.

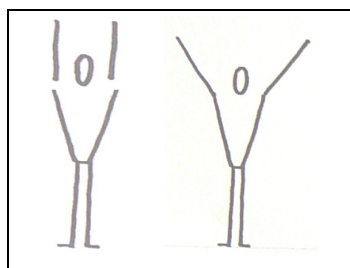
Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, hlava v záklonu, předsunutá ramena, kulatá záda, prohnutá záda, pokud tyto pohyby nejsou cílem cvičení.

### Provazochodci

**motivace:** „Víte, kdo jsou to provazochodci? To jsou lidé, co chodí po laně natáhnuté ve výšce a ničeho se nedrží. Jen udržují rovnováhu. My si teď vyzkoušíme, jaké to je být provazochodcem. Také si procvičíme psaní i/y v koncovkách podstatných jmen.“

**pomůcky:** kelímky jako klaunovské čepice.

Žáci se procházejí po prostoru, opět dbáme na správné držení těla - hlava vzpřímená, šíje protažená vzhůru, ramena rozložena do šířky a spuštěna do zadu a dolů, paže volně podle těla, břicho zataženo, pánev podsazená. Učitel říká různá podstatná jména (Tabulka 13). Pokud se v koncovce jména píše měkké I, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží. Jestliže se v koncovce jména píše tvrdé Y, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží zevnitř (Obrázek 14).



Obrázek 14. Stoj spojný, vzpažit, vzpažit zevnitř.

Alternativa: jako pomůcku pro správné držení těla můžeme využít klaunovské čepice vyrobené ve výtvarné výchově, které si děti dají na hlavu.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava předsunutá vpřed, prohnutí v bederní páteři.

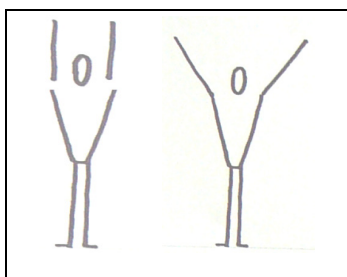
Tabulka 13. Příklady podstatných jmen.

<i>štěkající psi</i>	<i>divoké husy</i>	<i>do Ostravy</i>	<i>tancující víly</i>
<i>klusající kobyly</i>	<i>dojdeš k cíli</i>	<i>lovečtí psi</i>	<i>sušené houby</i>
<i>tři ryši</i>	<i>všechny úkoly</i>	<i>vzácní motýli</i>	<i>cvičení šimpanzi</i>
<i>pošli hlasy</i>	<i>nebezpečné jezy</i>	<i>dva automobily</i>	<i>černé perly</i>
<i>šestři penězi</i>	<i>na posteli</i>	<i>v neděli</i>	<i>poštovní holubi</i>

### Klauni

**motivace:** „Každý cirkus má své klauny a baviče. Ti dělají různé šaškárny a taškařice, čímž baví své publikum. Zkusíme si roli klaunů, kteří musí rozesmát celé šapitó. Také si procvičíme vyjmenovaná slova po P, S, V.“

Děti se pohybují různě po místnosti – pobíhají, poskakují, mávají rukama, cválají, dělají kotrmelce, stejně jako klauni v cirkusu. Učitel říká slova, ve kterých se po písmenech P, S a V píše buď měkké i, nebo tvrdé y (Tabulka 14). Děti se podle slov zastaví v určitém postoji. Pokud se po souhlásce píše měkké I, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží. Pokud se po souhlásce píše tvrdé Y, děti zůstanou stát ve stoji spojném a vzpaží zevnitř. Oba postoje napodobují grafiku psaní i/y (Obrázek 15).



Obrázek 15. Stoj spojný, vzpažit, vzpažit zevnitř.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava předsunutá vpřed, prohnutí v bederní páteři.

Tabulka 14. Příklady slov

<i>pýcha</i>	<i>žvýkat</i>	<i>synové</i>	<i>pytlačení</i>
<i>pivo</i>	<i>vinobraní</i>	<i>napij se</i>	<i>pistole</i>

<i>sirka</i>	<i>výborně</i>	<i>přepych</i>	<i>Sibiř</i>
<i>syrový</i>	<i>silnice</i>	<i>písek</i>	<i>sídlo</i>
<i>vidle</i>	<i>sirény</i>	<i>klopýtnutí</i>	<i>vitrína</i>

### 3. Závěrečná část

Pro závěrečnou fázi volíme relaxaci pro celkové zklidnění dětí.

#### Tygr a lev

**motivace:** „Ještě jednou se dnes v cirkusu vrátíme mezi tygry a lvy. Znovu si na ně zahrajeme.“

Žáci se pohybují volně po prostoru. Když učitel řekne, že se žáci mění ve lvy, přejdou do polohy vzporu klečmo (Obrázek 16), vrčí a řvou stejně jako lvi. Pak učitel řekne, že se ze všech stávají tygři a žáci ve vzporu klečmo pomalu prohýbají a ohýbají páteř. Nakonec učitel řekne, že se všichni tygři vyhřívají na sluníčku. Žáci se pomalu převalí na bok, uvolní všechno svalstvo, zavřou oči a hřejí své tygří kožíšky na sluníčku.



Obrázek 16. Vzporu klečmo, prohnutí páteř, ohnutí páteř.

## 5. 5 Metodický postup na hodinu českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy pro 5. třídu

Motivace hodiny: „Na nádraží“.

Cíl hodiny: procvičení přídavných jmen, příčestí minulé, přísudek holý a rozvitý.

Mezipředmětové vztahy: český jazyk, zdravotní tělesná výchova, vlastivěda.

### 1. Úvodní část

V úvodu seznámíme žáky s průběhem hodiny a s motivačním příběhem, který se bude celou hodinou prolínat: „Děti, dnes se spolu podíváme na nádraží, ač se to možná nezdá, na nádraží můžeme zažít rozličná dobrodružství.“

Na úvodní část plynule naváže část rušná s tématem Jede, jede mašinka.

### Jede, jede mašinka.

**motivace:** „Hned na úvod si zahrajeme na mašinky. Já vám teď pustím písničku, a vy se budete představovat mašinky a budete se pohybovat po místnosti.“

**pomůcky:** cd s písničkou „Jede, jede mašinka“.

Děti pobíhají po místnosti, kde hraje hudba. Učitel vždy po chvíli hudbu vypne a řekne nebo ukáže číslo. Podle tohoto čísla děti utvoří skupinku – vláček, který má počet vagónů shodný s řečeným či ukázaným číslem. Ti žáci, kteří skupinku nevytvoří, vymyslí a řeknou jednu věc, kterou můžeme vidět na nádraží. Pak se opět vrací do hry.

Alternativa: u cvičení můžeme libovolně měnit lokomoci – chůze či běh pozadu, poskoky po jedné noze, cval, atd.

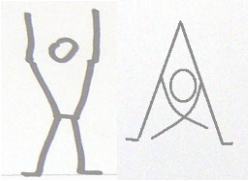
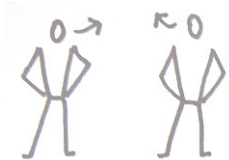
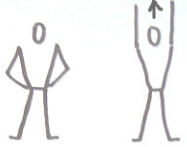
## 2. Hlavní část

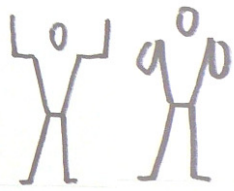

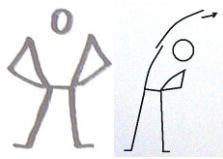
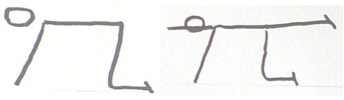
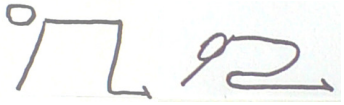
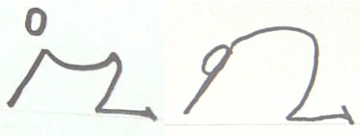


### Pan výpravčí

**motivace:** „Viděli jste někdy pana výpravčího? Je to pán s čepicí a plácačkou, co řídí odjezdy a příjezdy vlaků. Má náročné povolání, a proto se musí každé ráno řádně rozcvičit.“

Žáci se rozmístí po místnosti, nebo si stoupnou za lavice tak, aby měl každý kolem sebe dostatečný prostor. Učitel ukazuje jednotlivé cviky, které motivuje jako cvičení pana výpravčího. Děti po něm opakují (Tabulka 15).

Tabulka 15. Cviky motivované podle rozcvičení Pan výpravčí.

Pan výpravčí se ráno nadechne čerstvého vzduchu	mírný stoj rozkročný, vzpažit, hluboký nádech; v předklonu výdech	
Pan výpravčí se podívá do kraje	mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok; otáčení hlavy na jednu a druhou stranu	
Pan výpravčí se pořádně protáhne	mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok; vzpažit	

Pan výpravčí pořádně rozcvičí své paže	mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru; skrčit připažmo, ruce ze strany na ramena	
Pan výpravčí protáhne své lopatky	skrčit upažmo vzhůru, ruce v týl; otáčení hlavy na jednu a druhou stranu	
Pan výpravčí ukazuje plácačkou	mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok; vzpažit pravou (levou) ; úklon na levou (pravou) stranu	
Pan výpravčí protáhne svá záda	vzpor klečmo; zároveň předpažit pravou (levou) a zanožit levou (pravou)	
Pan výpravčí protáhne svá záda	vzpor klečmo; vzpor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu	
Pan průvodčí protáhne svá záda	vzpor klečmo, prohnout páteř; ohnout páteř	
Pan průvodčí protáhne své tělo	leh na břicho, vzpažit; protáhnout se od pasu vzhůru a dolů	
Pan průvodčí si procvičí mezilopatkové svaly	leh na břicho, skrčit upažmo vzhůru, ruce v týl; mírně zvednout trup a zpět	

Alternativa: cviky, které provádíme v tureckém sedu, je možné realizovat i v sedu na židli. Je však nutné dbát na vzpřímený sed – záda narovnaná, opřená o sedadlo, hlava hledí zpřímá, ramena uvolněná, stlačená dozadu a dolů, dolní končetiny u sebe, kolena ohnutá

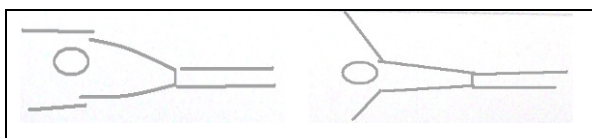
do úhlu 90°. Cviky, které jsou prováděny v kleku a lehu realizujeme jen tehdy, máme-li dostatečný prostor.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, hlava v záklonu, předsunutá ramena, kulatá záda, prohnutá záda, pokud tyto pohyby nejsou cílem cvičení.

## Koleje

**motivace:** „Zkusíme si zahrát na koleje a zároveň si procvičíme přídavná jména.“

Děti si lehnou na zem, ruce podél těla. Učitel říká různá přídavná jména a děti určují, zda se na konci píše měkké I či tvrdé Y (Tabulka 16). Pokud se bude ve jméně na konci psát měkké I, děti jej „vytvoří“ ze svého těla – vzpaží ruce nahoru a udělají úzké koleje. Pokud se bude ve jméně na konci psát tvrdé Y, děti jej také vytvoří ze svého těla – vzpaží zevnitř a vytvoří tak široké koleje (Obrázek 17). Mezi každým slovem se vždy vrátí do základní polohy.



Obrázek 17. Leh na zádech, vzpažit, vzpažit zevnitř.

Chyby, kterých se vyvarovat: prohnutá záda v bederní oblasti.

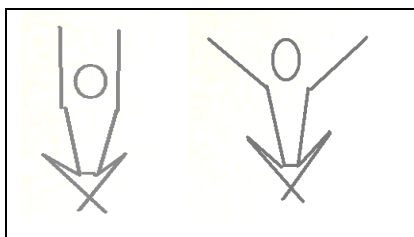
Tabulka 16. Příklady přídavných jmen.

<i>rychlý vlak</i>	<i>přívětivý výpravčí</i>	<i>vášnivý cestující</i>	<i>dusivý kouř</i>
<i>milý průvodčí</i>	<i>zavazadlový prostor</i>	<i>blikající přejezd</i>	<i>hovězí polévka</i>
<i>cizí kufr</i>	<i>zvířecí pasažér</i>	<i>houkající mašinky</i>	<i>zběsilý strojvedoucí</i>
<i>bílý sloup</i>	<i>jídelní vůz</i>	<i>rychlý vlak</i>	<i>osamělý výpravčí</i>
<i>jarní počasí</i>	<i>jízdní řád</i>	<i>starobylý vůz</i>	<i>hladoví cestující</i>

## Výhybky

**motivace:** „U kolejí jsou vždy takzvané výhybky, které mají za úkol koleje posouvat. My se teď v takovéto výhybky proměníme a přitom si procvičíme přičestí minulé“

Děti si sednou do tureckého sedu a představují takzvané výhybky. Učitel čte různá přičestí minulé, a děti opět rozeznávají, zda-li se na konci píše měkké I nebo tvrdé Y (Tabulka 17). Stejně jako v předchozím cvičení tvoří pomocí svého těla tyto hlásky (Obrázek 18).



Obrázek 18. Turecký sed, vzpažit, vzpažit zevnitř.

Alternativa: cvičení je možné také provádět v sedu na židli, je však nutné dbát na vzpřímený sed – záda narovnaná, opřená o sedadlo, hlava hledí zpřímá, ramena uvolněná, stlačená dozadu a dolů, dolní končetiny u sebe, kolena ohnutá do úhlu 90°.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, předsunutá ramena vpřed.

Tabulka 17. Příklady přičestí minulých

<i>koleje se rozbily</i>	<i>dámy se mračily</i>	<i>psi nahlas štěkali</i>	<i>zvedly se závory</i>
<i>cestující se zlobili</i>	<i>rodiče nám mávali</i>	<i>hlasatelé hlásili</i>	<i>psi cestovali</i>
<i>mašinky houkaly</i>	<i>vagóny se plnily</i>	<i>vlaky stály</i>	<i>lidé nastoupili</i>
<i>spadly závory</i>	<i>lidé se mačkali</i>	<i>koleje se zpravily</i>	<i>přátelé odjeli</i>
<i>Pánové se usmívali</i>	<i>děti lízaly zmrzlinu</i>	<i>vlaky odjely</i>	<i>dívky čekaly</i>

## Semafor

**motivace:** „Vláček, dříve než vyjede ze stanice, musí vždy počkat až se na semaforu objeví zelená. To proto, aby se nesrazil s jiným vláčkem. Zkusíme se teď představit, že jsme semaforem. Procvičíme také přísudek holý a rozvitý.“

**pomůcky:** čtverce 5x5 cm ze zeleného a červeného papíru.

Na zem v místnosti různě rozmístíme zelené a červené čtverce. Zelený čtverec představuje přísudek holý, červený čtverec pak přísudek rozvitý. Děti se volně pohybují mezi těmito čtverci, přičemž dbáme na správné držení těla – hlava vzpřímená, šíje protažená vzhůru, ramena rozložena do šířky a spuštěna do zadu a dolů, paže volně podél těla, břicho zataženo, pánev podsazená. Jakmile řekne učitel přísudek (Tabulka 18), děti naleznou patřičný čtverec, uchopí jej a zvednou jej nad hlavu. Pak jej vrátí zpět na zem a hra pokračuje dál.

Tabulka 18. Příklady přísudků.

<i>mašinka nahlas houká</i>	<i>cestující rychle dobíhá</i>	<i>pára stoupá</i>
-----------------------------	--------------------------------	--------------------

<i>vlak jede</i>	<i>padají závory</i>	<i>rychlík přijel pozdě</i>
<i>prodává jízdenky</i>	<i>vlak se rychle rozjel</i>	<i>přijel zpožděný rychlík</i>
<i>výpravčí signalizuje</i>	<i>maminky hlasitě vzlykají</i>	<i>zcela zaplněný vlak</i>
<i>průvodčí hlasitě píská</i>	<i>prší</i>	<i>koupil jízdenku</i>

### **Vláček motoráček**

**motivace:** „V dalším cvičení vytvoříme vlak, který má hromadu vagonů.“

**pomůcky:** kartičky velikosti A4 a na nich napsaná různá písmena.

Žáky rozdělíme do dvou nebo tří stejně početných skupin. V těchto skupinách si sednou do tureckého sedu a zároveň utvoří zástup (sedí v tureckém sedu jeden za druhým), jako by byly za sebou řazeny vagony vlaku. Vyučující ukáže žákům, kteří sedí až na místě posledního vagonu, písmeno (předem připraveno na papíře). Ostatní žáci se v žádném případě neotáčí a na písmeno se nedívají. Poslední žák si písmeno přečte, a bez mluvení jej napíše svému kamarádovi před sebou na záda. Ten jej zase napíše svému kamarádovi před sebou na záda, ten jej napíše dalšímu kamarádovi před sebou na záda, atd. Žák, který sedí na místě lokomotivy, tedy úplně vepředu, pak písmeno vykřikne nahlas, nebo se zvedne a utíká jej napsat na tabuli či na předem připravený papír. Pokud jej vysloví jako první a písmeno je správné, dostává jeho vlak bod. Celá hra funguje na principu „tiché pošty“. Po každém písmenu si žáci, kteří seděli vpředu, přesednou na konec vláčku a hra pokračuje dál.

Alternativa: hru lze realizovat také v sedu na židli, je však nutné dbát na vzpřímený sed – záda narovnaná, opřená o sedadlo, hlava hledí zpřímá, ramena uvolněná, stlačená dozadu a dolů, dolní končetiny u sebe, kolena ohnutá do úhlu 90°.

Chyby, kterých se vyvarovat: hlava v předklonu, předsunutá ramena vpřed.

### **Kam nás vlak zaveze?**

**motivace:** „Děti, právě jsme spolu nasedli do vlaku, a ten nás veze pokaždé do jiného českého města. Kam nás zaveze?? To se dozvíte, když budete pečlivě poslouchat hlášení.“

**pomůcky:** čtvrtky papíru velikosti A4 a na nich napsané jména měst, startovní čáru (fábor, švihadlo, ap.).

Po místnosti umístíme na zem (či jiná místa) čtvrtky papíru s názvy měst. Děti rozdělíme do dvou (tří, čtyř..) skupin. Postaví se do zástupu za startovní čáru. Učitel čte hlášení, že rychlík vyjíždí ze stanice do nějakého města. V tu chvíli, kdy řekne název tohoto města, z každého družstva vybíhá jeden a hledá mezi městy na papírech na zemi to správné.

Kdo jej najde, vezme jej a vrátí se do svého družstva a tím získává jeho družstvo bod. Všichni žáci v družstvech se vystřídají.

Alternativa: hru můžeme obměnit střídáním lokomoce – běh pozpátku, skákání snožmo, běh po čtyřech, atd.

Příklady: *Rychlík vyjíždí ze stanice do Prahy.*

*Osobní vlak vyjíždí ze stanice do Kostelce nad Ohří.*

### 3. Závěrečná část

Do závěrečné části hodiny volíme dechová cvičení a relaxaci.

#### Funicí lokomotivy

**motivace:** „*Představte si, že jste parní lokomotivou. Když jde večer parní lokomotiva do depa spát, spokojeně odfukuje poslední zbytky páry.*“

Děti se položí na zem na záda, nohy jsou pokrčeny, chodidla na zemi, ruce podél těla, oči zavřeny. Podle pokynů vyučujícího dýchají :

- Na čtyři doby hluboký nádech nosem, na čtyři doby výdech ústy (celé 4x opakujeme).
- Na čtyři doby hluboký nádech nosem, na čtyři doby výdech nosem (celé 4x opakujeme).
- Ruce na břicho, na čtyři doby hluboký nádech do břicha, na čtyři doby hluboký výdech z břicha (celé 4x opakujeme).
- Ruce na spodní část hrudníku (spodní žebra), na první čtyři doby hluboký nádech do spodní části hrudníku, na čtyři doby výdech z hrudníku (celé 4x opakujeme).
- Ruce na horní část hrudníku (na horní žebra), na první čtyři doby hluboký nádech do horní části hrudníku, na čtyři doby výdech z hrudníku (celé 4x opakujeme).
- Konečné celkové uvolnění napětí, ruce volně podél těla.

## 6 ZÁVĚRY

Bakalářská práce propojuje dva vyučovací předměty – český jazyk a zdravotní tělesnou výchovu. Ač se tyto dva předměty mohou zdát na první pohled naprosto odlišné, jsme přesvědčeni, že jejich vzájemná integrace je zcela možná, přípustná a vhodná.

Na základě získaných teoretických poznatků jsme vytvořili a graficky zpracovali metodické postupy na hodiny českého jazyka, ve kterých využíváme prvků zdravotní tělesné výchovy. Do těchto postupů jsme také zahrnuli další vyučovací předměty jako výtvarnou výchovu, prvouku, či vlastivědu. Metodických postupů je celkem pět a jsou určeny pro výuku v 1., 2., 3., 4., a 5. ročníku základní školy, přičemž je vždy jeden postup pro jeden ročník.

Předpokládáme, že lze vhodně propojit učivo českého jazyka a zdravotní tělesné výchovy. V metodických postupech výuku českého jazyka pojmáme formou her, hříček a cvičení, které slouží k zopakování a procvičení již probraného učiva. Prvky zdravotní tělesné výchovy, které do výuky zapojujeme, zaměřujeme na vytváření a upevňování správného držení těla v postoji i pohybu.

Námi navržené metodické postupy by měly primárně sloužit pedagogům působícím na 1. stupni základní školy. Je zřejmé, že takto navrženou formu hodiny českého jazyka, trvající 45 min., nelze uskutečňovat ve všech vyučovacích hodinách tohoto předmětu po celý školní rok. Myslíme si však, že jako jistá forma zpestření a odklonění se od stereotypů si své místo ve vyučovacím procesu jistě najde. Variantou může být také častější zapojení v hodinách vždy jen jednoho cvičení nebo hry v rámci tzv. tělovýchovné chvilky a to po celý průběh školního roku.

Zvolené učivo českého jazyka v jednotlivých přípravách představuje jen zlomek učební látky určené pro jednotlivé ročníky 1. stupně základní školy. Každý pedagog si proto jednotlivé cvičení, hry a hříčky může upravit dle vlastních potřeb vyplývajících z aktuálního předmětu hodiny.

Za hlavní limity této práce můžeme považovat neověření metodických postupů v praxi a také omezené zkušenosti s jejich tvorbou. Pro účely navazující diplomové práce bychom chtěli metodické postupy zapojit do praktické výuky, za pomoci zpětné vazby ověřit možnost jejich využití a popřípadě odstranit jejich nedostatky.

## 7 SOUHRN

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit metodické postupy pro výuku českého jazyka s využitím prvků zdravotní tělesné výchovy.

V první části práce jsme se zaměřili na popis mladšího školního věku, zdravotní tělesné výchovy a českého jazyka. Na základě těchto teoretických poznatků jsme vytvořili a graficky zpracovali pět metodických postupů, které jsou určeny pro výuku jednotlivých ročníků na 1. stupni základní školy.

Každou hodinou českého jazyka se prolíná jednoduchý motivační příběh, který má u žáků zvýšit zájem o výuku. Všechny metodické postupy zahrnují hry, hříčky a cvičení, které slouží k zopakování a upevnění si již probraného učiva českého jazyka. Jednotlivé hry, hříčky a cvičení jsou pak doplněny o prvky zdravotní tělesné výchovy, konkrétně o cviky přispívající k vytváření a upevňování správného držení těla v postoji a pohybu. Metodické postupy jsou tvořeny na vyučovací jednotku trvající 45 min. a jsou rozděleny na tři části – úvodní, hlavní a závěrečnou. Samostatná cvičení z těchto postupů lze také využívat v rámci tzv. tělovýchovných chviliek či jako zpestření při klasické výuce.

## **8 SUMMARY**

The aim of this thesis was to develop methodologies for the teaching of Czech language using elements of special physical education.

In the first part we focused on the description of school age, health physical education and the Czech language. According to these theoretical findings, we have created and designed five methodological procedures that are designed for teaching various subjects at the lower primary school.

Every lesson of the Czech language is based on motivational story which aims to raise pupils' interest in learning. All methodological procedures include games, puns and exercises that help to review and strengthen the knowledge of Czech language that was presented before. Then, games, puns and exercises are complemented by elements of special physical education, namely exercises for proper posture of body while standing or moving. Methodological procedures are created for the lesson lasting 45 minutes and are divided into three parts - introduction, main part and final part. Separate exercises included in these procedures can also be used in the so-called P.E. moments or to cheer up the classwork.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamírová, J. (2006). *Vyrovňovací cvičení: zdravotní gymnastika*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Anonymous. Básničky, říkadla a písničky. Retrieved 4. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.astrafren.cz/basnicky-rikadla-pisnicky>
- Anonymous. Co se berušky učí. Retrieved 4. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.ms-simunkova.cz/basnicky3/>
- Brabcová, R. et al. (1990). *Didaktika českého jazyka pro studující oboru učitelství na prvním stupni základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada Publishing.
- Čechová, M., & Styblík, V. (1998). *Čeština a její vyučování: didaktika českého jazyka pro učitele základních a středních škol a studenty učitelství*. Praha: SPN.
- Čermák, J. et al. (2000). *Záda už mě nebolí*. Praha: Jan Vašut.
- Fárová, H., Filipová V. & Kratěnová, J. (2003). *Cvičení pro děti při vadném držení těla*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Formánková, S. (2005). *Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hálková, J. et al. (2006). *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební texty, I. část, Obecná*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Hošková, B., & Matoušová, M. (2007). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha: Karolinum.
- Hošková, B., & Nováková, P. (2008). Význam kompenzačních cvičení pro správné držení těla. *Studia Kinesanthropologica*, IX(1), 89-91.
- Hrubín, F. (1960). *Špalíček veršů a pohádek*. Praha: Státní nakladatelství dětské knihy.
- Janda, V. (2001). *Vadné držení těla, m. Scheuermann*. Retrieved 4. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.cls.cz/seznam-doporucenych-postupu>
- Kopecký, M. (2010). *Zdravotní tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kožíšek, J. (2003). *Polámal se mraveneček*. Praha: Knižní klub.
- Kratěnová, J., Žejglicová, K., Malý, M., & Filipová, V. (2007). Prevalence and Risk Factors of Poor Posture in School Children in the Czech Republic. *Journal of School Health*, 77(3), 131–137. Retrieved 4. 7. 2011 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com>
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM.

- Lafond, D. et al. (2007). Postural development in school children: a cross-sectional study. *Chiropractic & Osteopathy*, 15(1). Retrieved 4. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.chiromt.com/content/15/1/1>
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Maňák, J., & Švec, V. (2003). *Výukové metody*. Brno: Paido.
- Matějček, Z. (2008). *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. (2007). *Vzdělávací program základní škola*. Praha: Author.
- Nadeau, M. (2011). *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. Praha: Portál.
- Permoda, And., Permoda, Ann., & Chudak, B., (2010). The problem of occurrence of faulty postures in children and adolescents in the city of Zielona Góra and the region. *Zdrowie Publiczne* 120(4);361-364. Retrieved 4. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.pjph.eu/artukul/szczegoly/id/2713>
- Polák, M. (2002). *Učitel českého jazyka a současná základní škola: (se zaměřením na edukační materiály předmětu)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Výzkumný ústav pedagogický v Praze. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Author. Retrieved 4. 7. 2011 from the World Wide Web: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf)
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Sekora, O. (2006). *Ferdův slabikář*. Praha: Albatros.
- Svobodová, J. et al. (2003). *Didaktika českého jazyka s komunikačními prvky: Počáteční fáze vyučování mateřštiny*. Ostava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta.
- Syslová, V. et al. (2008). *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební text, II. část, Zdravotní tělesná výchova při jednotlivých druzích oslabení*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Šířlová, D. (2006). *O metodách a formách vstupujících do výuky*. Retrieved 4. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://svp.muni.cz/dokumenty.php?klic=2.1.1>.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

