# Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

# Chůze, skoky, poskoky, taneční kroky

**Vyučovací hodina gymnastiky na ZŠ**

Alice Janíková, Adéla Rampasová

Připraveno pro žáky 1. ročníku ZŠ

**Motivace:**

* Hlavní motivací pro děti bude to, že pokud budou pilně pracovat, na konci se společně naučíme taneček, který můžeme posléze využít např.: na závěrečném školním vystoupení,…

**Pomůcky:**

* CD přehrávač/repráček
* Obruče
* Lano
* Švihadla
* Lavička

**Rušná část (10 minut)**

1. Krátká zumbová sestava = jednoduchá sestava na písničku Terapeut, kterou děti znají a mohou si u sestavy i zpívat
2. Škatulata, hejbejte se – obruče na zemi, pohyb po prostoru vybraným pohybem (poskoky, specifické kroky) – na povel si dítě musí najít obruč

 Modifikace: pokud je soutěživá třída, může být o jednu obruč méně, než je počet dětí

**Protažení (5 minut)**

Zaměření především na protažení dolních končetin.

**Hlavní část (25 minut)**

* Na šířku tělocvičny – vždy s podpůrným (motivačním komentářem) děti necháme přecházet z jedné strany na druhou.

Například: Prošel tudy obr, musíte ho následovat v jeho stopách – děti přecházejí tělocvičnu a snaží se dělat co nejdelší kroky.

Další příklady:

* Kladení chodidel za sebe – pochod mravenců
* Co nejdelší kroky – obr
* Skluz po podlaze – chůze na ledě
* Zvedání kolen do vzduchu – chůze v blátě
* Chůze s podřepem – chůze potichu, abychom nikoho nezbudili
* Skipping – hra na olympiádu
* Hra na gorily – dva žáci proti sobě, podřep rozkročný-poskok rozkročmo (upažit): dvě gorily se chtějí zastrašit
* Skoky snožmo – vrabec
* Skupiny dětí, stanoviště = Na stanovištích se děti točí – všichni si vyzkouší vše, ale nikdy nemusí nijak dlouho čekat
* Chůze vpřed na čáře
* Chůze vzad na laně (položit lano na zem – děti ho cítí pod nohama, takže vědí, kam mají jít)
* Chůze stranou po čáře
* Cval stranou
* Obruče na zemi v řadě za sebou – skoky do jednotlivých obručí na jedné noze (přeskakují z jedné nohy na druhou)
* Švihadla položená na zemi za sebou, děti skáčou snožmo
* Lavička – každé kolo dělají děti něco jiného, učitel dopomáhá
	1. Chůze s podřepem (nabírání vody)
	2. Chůze s přednožováním (čáp)
	3. Chůze ve výponu
	4. Chůze stranou zkřižmo
* Odměna – taneček:
* Děti rozdělí do dvojic, ideálně holka-kluk. Zkusíme je naučit jednoduchý taneček (Měla babka čtyři jabka) ve dvojicích, pokud jsou děti starší/šikovnější, můžeme je naučit polkový krok (pata-špička) a základní kroky polky.

**Protažení + reflexe (5 minut)**

* Děti si svoláme do kroužku a společně uděláme závěrečné protažení, následně necháme děti zhodnotit, jak se jim hodina líbila a také to, jak si myslí, že se naučili taneček – děti necháme skákat na místě, ten, kdo si myslí, že se tanec naučil na 100 % a zvládl by jej odtančit i bez nápovědy skáče rychle za sebou. Kdo si myslí, že mu taneček moc nejde skáče pomaleji a kdo si myslí, že mu nejde vůbec skákat ani nemusí ☺

**Pokud by zbyl čas:**

Poskoky a taneční kroky na šířku tělocvičny. Děti rozmístíme proti sobě v řadách po celé délce tělocvičny. Dětem vždy zadáme taneční krok, ten si nejprve zkusí bez švihadla, cestou zpět se švihadlem. Vzhledem k tomu, že řady poskakují proti sobě, na každé straně je vždy švihadlo.

1. Poskočný krok
2. Cvalový krok (na obě strany)
3. Přísun stranou
4. Polkový krok – asi děti nezvládnou se švihadlem, ale můžeme se pokusit

**Zdroje:**

* HÁJKOVÁ, Jana, 2008. Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy pro denní a distanční studium
* Lavička, kladina. *Gymnastika dětí hravě i metodicky* [online]. [cit. 2020-03-27]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola4.html>