



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### **METODIKA DÍLNY:** **projekt „Chci být jako vy“** Základní škola Veltrusy, okres Mělník

<b>Registrační číslo projektu:</b>	CZ.1.07/1.2.33/02.0056
<b>Název projektu:</b>	Chci být jako vy
<b>Název a číslo globálního grantu</b>	CZ.1.07/1.2.33 Rovné příležitosti dětí a žáků ve vzdělávání ve Středočeském kraji II:
<b>Název a číslo oblasti podpory:</b>	1.2 Rovné příležitosti dětí a žáků včetně dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami
<b>Název dílny:</b>	Výroba žonglovacích míčků a základy žonglování
<b>Cílová skupina:</b>	žáci školy a jejich rodiče
<b>Datum konání akce:</b>	29.4.2014

**Anotace dílny:** Výroba žonglovacích míčků – seznámení s postupem a jeho vlastní vyzkoušení. Základy žonglování s 1, 2, 3 míčky.

**Klíčová slova:** žonglování, míček, kaskáda

**Časové rozvržení:** 4 hodiny

**Místo konání:** hřiště ZŠ Veltrusy

**Počet účastníků:** 17

**Téma:** Výroba žonglovacích míčků, základy žonglování

**Cíl:** Naučit děti jednoduchým způsobem vyrobit si vlastní míček. Zvládnout základní způsoby a principy žonglování s 1-3 míčky.

**Pomůcky:** polohrubá mouka, mikrotenové sáčky, nafukovací balónek, váha na určení množství mouky nebo sklenička, nůžky

**Průběh dílny:** Ukázka způsobu výroby vlastního žonglovacího míčku.

#### **Postup výroby**

Do mikrotenového sáčku nasypeme 120g mouky. Vyroběný míček pak bude mít 65mm v průměru. Místo váhy se může použít sklenička nebo hrníček. Nůžkami odstříhneme náustek balónku. Odstřižený balónek má zhruba kruhový tvar. Balónek přetáhneme přes mikrotenový pytlík s moukou. Druhý balónek zakryje zbytek mikrotenového sáčku. Třetí balónek pojistí pevnost. Míček je hotový.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### Vlastní nácvik žonglování

Základy žonglování s 1 míčkem:

Začneme tím nejjednodušším, jedním míčkem. Ze začátku si s míčkem jenom pohráváme. Přehazujeme ho obloučkem z pravé ruky do levé. Vrchol obloučku by měl být asi ve výši nosu.

A pak zpátky z levé do pravé. Při chytání nepohybujeme rukou proti míčku. Počkáme si, až nám přiletí do dlaně. Míčky se při žonglování neodrážejí, ale chytají a hází.

Žonglování s 2 míčky:

Vyhodíme první míček obloučkem nahoru. Vrchol obloučku by měl být asi ve výši nosu. Když první míček míjí náš nos, je čas vyhodit druhý míček. Pak zachytíme první míček do levé ruky. Tou dobou druhý míček míjí náš nos a my už jenom čekáme, až doletí do naší pravé ruky, kterou ho zachytíme.

Žonglování se 3 míčky:

Když už nám to jde se dvěma míčky, přidáme ještě třetí pro úplnou kaskádu. Kaskáda je nejjednodušší trik, většina žonglérů se ho naučí jako první.

Kaskádu začneme rukou, ve které držíme dva míčky. Většinou je to naše pravá ruka. V momentě, kdy první míček dosáhne vrcholu své dráhy, hod' levou rukou druhý míček. A když je druhý míček na vrcholu své dráhy, hod' pravou rukou třetí míček. A tak pořád dokola.

### Výstupy:

Všechny děti, a také někteří rodiče, si z dílny odnesli svůj barevný žonglovací míček, vlastníma rukama vyrobený. Menším dětem pomáhali jejich rodiče a tak docházelo ke vzájemné spolupráci a především legraci. Při nácviku jednotlivých technik žonglování se některým podařilo zvládnout i techniku žonglování se třemi míčky. Ukázali jsme si také další možné způsoby a techniky jako inspiraci na další tréninky a zdokonalování. Všechny zúčastněné bavila především vlastní výroba míčků a byli rádi, že mají svůj vlastní míček, se kterým mohou cvičit jednotlivé způsoby žonglování kdekoli budou chtít.

### Hodnocení:

1. děti – výroba dětí moc bavila, pracovaly aktivně, se soustředěným zapálením. Základy házení a chytání jednoho míčku zvládali všichni dobře. Princip žonglování se dvěma a třemi míčky dokázali jen někteří, všichni však tento princip pochopili a tak ho můžou nadále zdokonalovat a trénovat doma.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. učitel – s vlastní dílnou jsem velmi spokojen, splnila svůj cíl, děti se naučily vyrábět míčky, spolupracovaly se svými rodiči a seznámily se se základní principy a technikou žonglování.

### Navrhované změny, úpravy:

O výrobu míčků byl velký zájem, příště mít více nafukovacích balónků, aby si mohly děti vyrobit více míčků.

**Přílohy:** foto z dílny

Zdroje:

---

### Vedoucí kroužku:

Jméno a příjmení: Martin Cvrček.....

Podpis: .....

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ





## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**PREZENČNÍ LISTINA**  
**projekt „Chci být jako vy“**  
Základní škola Veltrusy, okres Mělník

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.2.33/02.0056  
 Název projektu: Chci být jako vy  
 Název a číslo globálního grantu: CZ.1.07/1.2.33 Rovné příležitosti dětí a žáků ve vzdělávání ve Středočeském kraji II:  
 Název a číslo oblasti podpory: 1.2 Rovné příležitosti dětí a žáků včetně dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami  
 Název dílny: **Žonglování**  
 Zaměření dílny: žáci školy a jejich rodiče, žáci partnerských škol a jejich rodiče  
 Datum konání akce: 29. 4. 2014

Poř. č.	Jméno a příjmení	Datum nar.	Škola	Podpis
1.	Veronika Moravcová	10.11.1998	Veltrusy	Moravcová
2.	Jakub Špíglmann	8.10.2001	Veltrusy	Špíglmann
3.	Matěj Krondák	8.5.1999	Veltrusy	Krondák
4.	Janiela Šopčáková	24.4.2004	Veltrusy	Šopčáková
5.	Jiří Dobeš	3.3.2007	Veltrusy	Dobeš
6.	E. Machová	4.6.2000	Veltrusy	Machová
7.	Luďa Bráner	7.8.2001	Veltrusy	Bráner
8.	Martin Trgoub	14.2.2007	Veltrusy	Trgoub
9.	Ondřej Voříš	16.2.2007	Veltrusy	Voříš
10.	Amička Ševcynová	14.1.2004	Veltrusy	Ševcynová
11.	Jakub Koutěch	16.10.2004	Veltrusy	Koutěch
12.	MICHAL KOLDINSKÝ	29.10.1998	VELTRUSY	Koldinský
13.	Marlin Směl	1996	-/-	Směl
14.	Adam Havelac	9.8.2000	Veltrusy	Havelac
15.	JANA MALOTÁNKOVÁ	7.1.1993	VELTRUSY	Malotánková
16.	Hana Koldincová	24.2.61	VELTRUSY	Koldincová
17.	ŠTĚPĀN MĀJEKOVĀ	30.12.2004	VELTRUSY	Májeková



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				

Vedoucí akce:

Jméno a příjmení: ..... *MARION CVRČEK* .....

Podpis: ..... *Cvrček* .....