



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenční schopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

METODIKA DÍLNY: 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: **Míčové hry a vybíjená**

Cílová skupina: žáci školy (průřezově 4. – 5. třída)

Datum konání akce: **29. 4. 2014**

Anotace dílny:

- Hrátky s míčem – pohybové hry
- Míčová průprava
- Nácvik správné techniky – házení, chytání míče, driblování
- Nácvik příhrávek
- Spolupráce s ostatními
- Zapojení všech zúčastněných do činnosti
- Fair play
- Vybíjená

Klíčová slova:

- Míč, příhrávka, fair play, driblink

Časové rozvržení:

- 4 hodiny

Místo konání:

- Tělocvična, školní hřiště – dle počasí



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenčeschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Počet účastníků:

- 14

Téma: Míčové hry a vybíjená

- Nácvik správné techniky, míčová průprava, hry, vybíjená
- Ukázka přihrávek a chytání míče
- Hrátky s míčem, školka s míčem
- Vybíjená

Cíl:

- Popularizace míčových her
- Zapojení všech dětí do pohybových činností
- Upevňování vědomí o vlastním těle
- Rozvoj soustředěnosti
- Spolupráce
- Ovládat komunikační dovednosti - snaha dorozumět se během hry
- Rozvoj motorických dovedností
- Rozvoj citu pro pohyb
- Prožitek z činnosti
- Učení se zážitkem

Pomůcky:

- Míče velké
- Míče malé
- Tenisáky, medicinbaly

Motivace:

- Míčové hry slouží pro zábavu, ale jsou také výborným pomocníkem pro dlouhé chvíle, udržení si kondičky a zdraví, poznávání kamarádů trochu jinak než jen ze školní lavice.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Postup práce:

1. hodina

Úvod

- Hra Veverky a kuny – děti se rozdělí na dvě skupiny – jedna skupinka jsou veverky a druhá skupinka jsou kuny. Veverky na prostředku hřiště mají vytyčeno kulaté území, které hnázdem pro veverky. Do hnízda si nosí veverky oříšky v podobě míčků. Kuny naopak kradou z hnízda oříšky a vyhazují je ven z kruhu (hnízda). Kuna vyhodí jeden oříšek a musí se běžet do rohu hřiště nabít. Veverky naopak nosí vytrvale oříšky do hnízda. Na hru je časový limit – např. 5 min., Po ukončení hry se oříšky spočítají. Poté se role otočí. Veverky, které za dobu 5 min. nasbíraly více oříšků – vyhrály.
- Rozcvičení velkých svalových skupin – trup, paže, dolní končetiny.

Hlavní část

- Příhrávky z místa s různými míči (tenisák, medicinbal...)
- Hra Zastavovaná s míčem
- Příhrávky dvou družstev (bez vybíjení – pouze hod' a chyt') – které družstvo dá více příhrávek za časový limit 3 min.

Závěr

- Závěrečné protažení celého těla, posílení dolních končetin, kompenzační cvičení.

2. hodina

Úvod

- Štafetové závody s míčem – nácvik manipulace s míčem
- Rozcvičení celého těla
- Hra Vracečka – kdo má míč, má nabito, kdo je vybitý, jde si sednout a vrací se zpět do hry v momentě, kdy je vybitý ten, kdo ho vybil

Hlavní část

- Příhrávky ve dvojicích z místa



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

• Manipulace s míčem – Školka

1. 10 x přihrávka obouruč o stěnu
2. 9 x přihrávka pravou rukou o stěnu
3. 8 x přihrávka levou rukou o stěnu
4. 7 x přihrávka o zem
5. 6 x driblink
6. 5 x přihrávka pod nohou
7. 4 x přihrávka ve výskoku
8. 3 x vyhod' míč, tleskni, pak chyt'
9. 2 x vyhod', otoč se a chyt'
10. 1x „osmička kolem dolních končetin“ - driblováním

Závěr

- Posilování paží
- Závěrečný strečink, relaxace s hudbou

3. hodina

Úvod

- Hra – **Baba s míčem** – ten, kdo má babu honí ostatní, babu nemůže dostat ten, kdo drží míč, děti si musí šikovně přihrávat a zachraňovat se tím před babou.
- Přihrávky v pohybu

Hlavní část

- Překážková dráha s míčem
- Slalom od mety k metě
- Driblování pozadu
- Kutálení míče ze strany na stranu
- Štafetové závody s míčem – nošení míče, kutálení, činnosti se 2 míči najednou



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Závěr

- Posilování dolních končetin – podřepy, posilování lýtkových svalů – výpony, nastupování a sestupování z lavičky.
- Závěrečné protažení.

4. hodina

Úvod

- Připomenutí pravidel vybíjené (pravidla znají žáci z hodin TV)
- Zopakování techniky přihrávek
- Rozcvičení s míčem

Hlavní část

- Vybíjená vždy 2 x 10 minut

Závěr

- Rovnovážná cvičení – posílení zádových svalů a svalů kolem páteče.
- Zhodnocení

Výstupy:

- Zlepšit úroveň dětí ve vybíjené a míčových hrách
- Popularizace míčových her
- Zafixování správné techniky - přihrávky, chytání míče, pohyb po hřišti
- Rozvoj spolupráce při hře
- Komunikace mezi sebou
- Snaha vnímat své okolí, mít pojem o prostoru

Hodnocení:

- Děti – panáčci – viz příloha

2. učitel

- Dětem se dílna líbila, byly aktivní, spolupracovaly, snažily se ukázat a uplatnit svoje zkušenosti
- Cíle byly splněny
- Družstva byla složená z žáků 4. a 5. tříd
- Byla zaznamenána vzájemná spolupráce mezi dětmi



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenčních schopností

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Navrhované změny, úpravy:

- Bylo by dobré prodloužit dobu vybíjené z 2 x 10 minut alespoň na 2 x 20 minut
- Nutno zařazovat nácvik techniky přihrávek do každé hodiny Tv

Zdroje: <http://orasskfm.ssinfotech.cz/pravidla/vybijena.pdf>

Přílohy:

- Foto z dílny
- Hodnocení – panáčci

Vedoucí akce:

Jméno a příjmení: Mgr. Blanka Bělíková

Podpis: 



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE

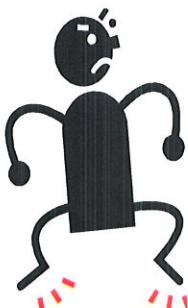


MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenčeschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Hodnocení dílny

0

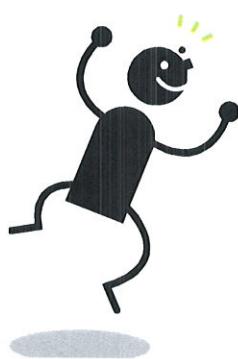
Nic moc...

1



1

Docela to šlo...



13

Super!!!

¹ Obrázky: <http://office.microsoft.com>



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenční schopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Foto z dílny





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenční schopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ





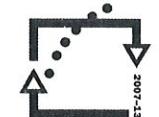
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenčeschopnost

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:	Míčové hry a vybíjená
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.	Michael Moriš	2003		Michael
2.	Patrik Prokop	2000		Patrik
3.	Sára Hradilová	2003		Sára
4.	Simona Dvořáková	2000		Simona
5.	Michal Malinský	2003		Malinský
6.	Jan Rieger	2002		Rieger
7.	Božena Polousová	2001		Božena
8.	Karel Putýčka	2001		Karel
9.	Vojta Cigánk	2002		Vojta
10.	Tomáš Hajek	2002		Hajek
11.	Petr Buček	2004		Buček
12.	Michal Boldyr	2001		Boldyr
13.	David Chládek	2003		Chládek
14.	David Řečík	2003		Řečík
15.				
16.				
17.				



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: Blažka Bláhová /

Podpis: Blažka Bláhová /