

OBSAH

ÚVOD	5
1 Cvičení bez náčiní	7
2 Cvičení s využitím nářadí	17
3 Cvičení s náčiním	31
4 Cvičení s využitím kombinace nářadí a náčiní	41
5 Jízda na jednokolce	44
6 Žonglování	49
LITERATURA	29

v rámci školních pohybových aktivit doprovázené s přeměněnými pocíty, je to motiv k vyhledávání pohybových aktivit i mimo školu.

Proto je třeba přizpůsobit pedagogům praktické náměty na nové a zajímavé pohybové aktivity, která žaky baví, které jim dají možnost prožít vzrušení, dobrodružství, riska, úroveň i radost z překonání sebe sama.

V následujících kapitolách nabízíme náměty pohybových aktivit, které budou pro žaky výzvou. Pedagog uměle navozuje podmínky cvičení, které spojují pohybové aktivity se širšími možnými nábojem. Uvedené cvičení jsou vhodné pro žaky základního vzdělávání na běžných i speciálních školách.

Připomíná, že je také realizace klade vyšší nároky na pedagoga. Upozorníme alespoň na některé:

- * volit cvičení podle věku a schopností žáků,
- * respektovat materiální a prostorové podmínky cvičební hodiny,
- * trvat na respektování pravidel a pokynů pedagoga,
- * předvídat obtíže při cvičení,
- * povzbuzovat základně žaky,
- * nekárat a nekontrolovat žaky za nedostatek odvahy,
- * vést žaky k odpovědnosti za sebe i za své opožďáky.

Velká důležitost je kladená při zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků. Stejně nároky mohou reagovat naprosto nepředvídatelně. Pedagog stojí vždy v nejmenším místě cvičení, poskytuje pomocnou a zachráněnou. Žánky použije raději i tam, kde nejsou v popisu cvičení. Pokud poskytuje pomoc žák, musí být pedagogem jednoznačně in-
struován. Vyžaduje kázat, nikoliv však lid a jeho, nestane dělá sdílet si své pocíty, zasmát se.