



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Základní škola a Střední škola CREDO, o.p.s

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.2963



### POHYBOVÉ CVIČENÍ S HUDEBNÍM DOPROVODEM – OSTROVY

Výukový materiál č.: VY\_32\_INOVACE\_145\_Pohybové cvičení s hudebním doprovodem

– Ostrovy

Vypracovala: Mgr. Miroslava Spurná

**Určeno pro:** 9. ročník, ZŠ praktická

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor:** Tělesná výchova

**Tématický okruh:** Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – Rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičným doprovodem

**Vytvořeno dne:** 6.10.2012

**Odpilotováno dne:** 30.10.2012

**Anotace:** Výukový materiál slouží jako didaktická pomůcka v hodině tělesné výchovy, kterou navštěvují žáci s poruchou autistického spektra. Výukový materiál představuje pohybové cvičení rozvíjející vnímání pohybu a samotný pohybový projev žáků v souladu s hudebním a rytmičným doprovodem.

**Použité zdroje:**

Vlastní tvorba autora

## **Metodický pokyn k učebnímu materiálu:**

### **POHYBOVÁ HRA: “OSTROVY”**

#### ***Taneční prostor:***

Jasně vymezíme prostor (v tělocvičně, ve třídě apod.), po kterém se mohou žáci pohybovat; taneční plocha je rovná a bez překážek. Na ploše jsou rozmístěny obruče (počet obručí je větší než počet cvičících žáků)

#### ***Pomůcky:***

Hudební přehrávač, obruče.

#### ***Pravidla:***

- Na vymezeném tanečním prostoru rozmístíme obruče v počtu, který je větší než počet cvičících žáků.
- Žáci se pohybují a tančí za doprovodu hudební skladby. Při tanci se žáci mohou pohybovat po celé vymezené ploše s výjimkou obručí (do obručí se při tanci nesmí vstoupit).
- Během tance může učitel či jiný k tomu určený účastník pozastavit hudební skladbu. Jakmile přestane hudba hrát, všichni tanečníci musí ihned vstoupit do jakékoliv obruče, která představuje ostrov. Jakmile začne hudba opět hrát, žáci zase tančí mimo obruče. Mezitím se vždy odebere jedna obruč a tím se postupně snižuje počet ostrůvků. Na ostrově může být i více žáků, přesto zpočátku směřujeme k tomu, aby na konci byl vždy jeden ostrůvek na jednoho žáka.