

10 HLADOVÁ HOUSENKA



Vzdělávací oblast podle RVP PV: Dítě a jeho tělo

Dílčí vzdělávací cíl podle RVP PV: Procvičit a rozvinout motorické a koordinační dovednosti prostřednictvím pohybových činností a her.

Očekávaný výstup podle RVP PV: Dítě rozvíjí své koordinační dovednosti a flexibilitu prostřednictvím aktivního pozorování a nápodoby jógových pozic.

Konkretizovaný výukový cíl psychomotorický: Rozvinout a procvičit koordinaci celého těla a flexibility posturálních svalů prostřednictvím cvičení „O hladové housence“ s prvky jógy.

Obsah edukační činnosti:

Námět a obecné informace: Pohybová činnost – sestava jógových pozic motivována příběhem o přeměně housenky na motýla - "O hladové housence".

Významné pojmy: motýl, housenka, hmyz, životní cyklus motýla, jóga, cvičení

Fakta: Dospělá samička motýla naklade vajíčka, ze kterých se po 3-5 dnech prokoušou na svět malé housenky. Housenka se živí rostlinami, a když doroste, přilepí se lepkavou tekutinou a zavěsí se na bezpečné místo na listu. Začíná proces metamorfózy a housenka přeměňuje svou kůži na kuklu. Po cca 10 dnech se motýl prokouše z kukly a rozprostře svá křídla. Do 7 dní je zralý na další rozmnožování.

Popis průběhu edukační činnosti: Děti se rozmístí v kruhu na zahradě (nebo ve třídě) a učitelka jim předvede jednotlivé jógové pozice podle příběhu „O hladové housence“ - přeměna housenky na motýla. Děti opakují pohyby a polohy učitelky, která je ještě verbálně i dotykem upravuje a kontroluje. V závěru učitelka navodí relaxaci v poloze na zádech. Děti si lehnou do kruhu a učitelka jim pustí nahrávku zvuků louky a lučního hmyzu. Vyzve je, aby rozlišovaly tyto zvuky a snažily slyšet zvuky křídel motýla. Po poslechu se děti pomalu posadí a učitelka se jich zeptá, co všechno slyšely a zda neslyšely i housenku, která se proměnila v motýla z příběhu.

Metody výuky:

Metody z hlediska pramene poznání a typu poznatků – aspekt didaktický:

- metoda praktická – při nápodobě cvičení jednotlivých pozic podle vzoru učitele.

Organizační formy:

- hromadná organizační forma.

Klíčové kompetence podle RVP PV:

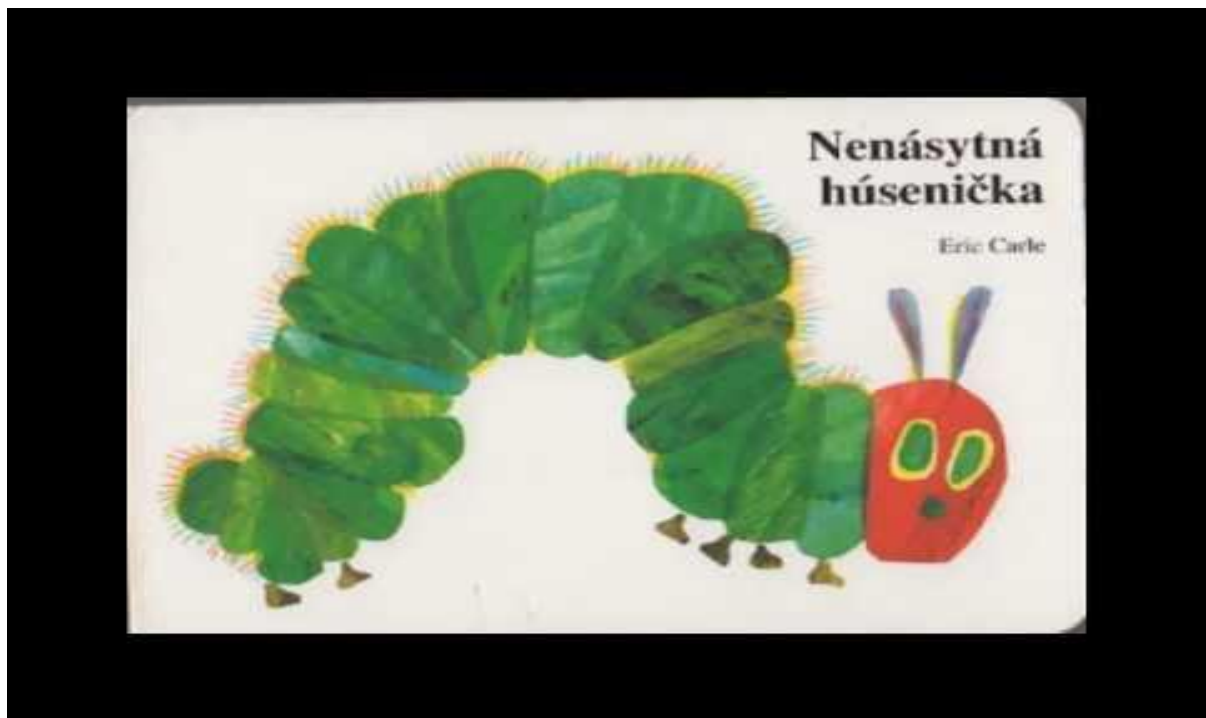
- kompetence k učení,
- kompetence k řešení problémů,
- kompetence komunikativní,
- kompetence sociální a personální,
- kompetence činnostní a občanské.

Výstup činnosti:

Edukační: Rozvinuté koordinační dovednosti a osvojené nové jógové pozice.

Materiální: Bez materiálního produktu.

Video k následující aktivitě:



Příběh o proměně housenky na motýla – O HLADOVÉ HOUSENCE

Při měsíčním svitu leželo na listu 1 malé VAJÍČKO. V jisté nedělní ráno vyšlo SLUNÍČKO a z vajíčka vyskočila malá, velmi hladová housenka.

V pondělí se probudila a kolem jel PES, který jí dal 1 jablíčko. Snědla ho, jenže byla stále hladová.

V úterý se probudila a kolem ní šla KOČKA, která jí dala 2 HRUŠKY. Snědla je, jenže byla stále hladová.

Ve středu se probudila a kolem jel KŮŇ, který jí dal 3 ŠVESTKY. Snědla je, jenže byla stále hladová.

Ve čtvrtek se probudila a kolem jel KANEC, který jí dal 4 JAHODY. Snědla je, jenže byla stále hladová.

V pátek se probudila a kolem ní jel JELEN, který jí dal 5 MALIN. Snědla je, jenže byla stále hladová.

V sobotu se probudila a vylezla na STROM, a prokousala 6 MERUNĚK a začalo ji bolet břicho.

Začala se převalovat z boku na bok (Rolování na zádech). Zavolala tedy doktorovi. Ten jí poradil, aby si lehla do postýlky a odpočívala.

V neděli se probudila a břicho ji už nebolelo. Vyšplhala na STROM a smlsla si na listech, všimla si, že už má pořádně veliké BŘÍŠKO, tak začala skákat, běhat na místě a dělat dřepy, aby se trochu procvičila. Nakonec však zjistila, že je čas se zakuklit a vytvořila si kuklu. Po téměř 2 týdnech se housenka z kukly začala prokousávat. Dokonce použila i své nohy, aby se z kukly PROKOPALA. Když se jí to podařilo a vyšla ze svého úkrytu, tak zjistila, že je z ní krásný MOTÝL s pestrobarevnými křídly.

Popis činnosti:

Děti cvičí podle obrázků, které nalezneme níže.

V případě, že se v příběhu zmiňuje ovoce – podle počtu ovoce se v dané pozici nadechnou a vydechnou nebo vydrží daný počet sekund aj. nebo se vždy v sedě roznožmo / snožmo natáhnou k chodidlům tolikrát, kolik kusů ovoce je v příběhu. Při počítání ovoce děti mohou pro housenku do kruhu přinést vždy konkrétní počet daného druhu ovoce (modely, obrázky ovoce aj.).

Obrázky jsou dostupné na webu [Kids Yoga Stories](https://www.kidsyogastories.com/).

Vajíčko



Slniečko



Húsenička



Pes



Jabíčko (kolíska)



Mačka



Hruška



Kôň



Slivka



Diviak



Jahody (2x každú nohu) Jeleň (2 parohy- výmena strany)



Maliny(5xpredklon)



Strom



Marhule (6x hore bruško)



Telefón (Pritiahnutie

chodidla k uchu)



Posteľ



Kukla



Prekpnúť 1 potom 2 nohou hore



Motýľ

