



metodický materiál  
**TĚLESNÁ VÝCHOVA**

Vypracovala: Mgr. Simona Baláčková a kol.  
Škola: Základní škola a mateřská škola, Albrechtice nad Orlicí

2021



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



## TĚLESNÁ VÝCHOVA

### Charakteristika:

Koberec Jóga je vhodnou pomůckou pro všechny věkové kategorie žáků 1. stupně, ale mohou ho využívat i děti z MŠ. Při cvičení dochází k protažení a následnému uvolnění svalů a tím se jóga liší od ostatních pohybových aktivit. Při józe dochází i k vnitřnímu prožívání pohybů bez zaměření na vnější výsledek jako vítězství, předvádění a předhánění. Tím, že se v józe nesoutěží, nedochází k emočnímu vypětí, které bývá často pro řadu dětí stresující. Jóga pro děti rozvíjí nejen fyzickou, ale i mentální stránku dítěte. Žáci se zde učí sociálním dovednostem, morálce a sebedisciplíně. Rozvíjí se jak individualita žáka, tak vnímání kolektivu. Pro aktivní žáky může jóga představovat zklidnění a tišším žákům pomůže v budování sebevědomí. Při józe žáci trénují také svoji pozornost.

### Možnosti využití:

Pomůcku lze využívat nejen ve všech hodinách TV, ale i ve třídách při tělovýchovných chvilkách, dále také pro žáky, které potřebují individuální přístup, žáci s ADHD, žáci se sníženou koncentrací pozornosti i žáci s poruchou autistického spektra. V naší škole se snažíme zajistit relaxaci žákům hlavně během přestávek. Pomůcka by mohla být umístěna v hale, aby byla přístupna žákům i o přestávkách. Je snadno přemístitelná do jiných tříd a do TV. Přístupna by byla všem vyučujícím a zejména všem žákům.

**Umístění** – hala 1. patro - možnost přemístění do tělocvičny a do jednotlivých tříd

Koberec Jóga - <https://www.nomiland.cz/koberec-joga/>

Koberec znázorňuje jednotlivé pozice z jógy.

**Cena - 5 790,- Kč**

**Celková částka za pomůcky pro ZŠ – 21 156,- Kč.**

Příloha č.3

## Metodika a využití pomůcek pro žáky ze základní školy ZŠ a MŠ Albrechtice nad Orlicí (školní rok 2021/2022)

### Set pomůcek k tělesné výchově Fotodokumentace

