

UVOLŇOVACÍ CVIKY

PRO 1. ROČNÍK ZÁKLADNÍ ŠKOLY

VYTVOŘENO V SOULADU S RVP ZV

ČTEME A PÍŠEME
S AGÁTOU



Pilotní ověřování:

Mgr. Eva Bičíšřová (Základní škola a mateřská škola Na Daliborce, Hořice);
Mgr. Lucie Westřálová (Základní škola a mateřská škola Na Daliborce, Hořice);
Mgr. Ivana Podzimková (Základní škola a Mateřská škola Kopidlno);
Mgr. Elena Malchářková (Univerzitní základní škola a mateřská škola Lvíčata);
Mgr. Jitka Štorková (Základní škola Vysoké Mýto, Jiráskova);
Mgr. Jindřiška Šimonová (Základní škola Vysoké Mýto, Jiráskova);
Mgr. Miloř Novotný (Základní škola Nemyčeves)

Mgr. Alena Bára Doleřalová; Mgr. Miloř Novotný

UVOLŇOVACÍ CVIKY A PÍŠEME ČÍSLICE ČTEME A PÍŠEME S AGÁTOU PRO 1. ROČNÍK ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Recenzentky: prof. PaedDr. Radka Wildová, CSc.; Bc. Aneta Hájková

Odpovědná redaktorka: Mgr. Alena Bára Doleřalová

Jazyková spolupřace: Mgr. Lenka Bičanová, Ph.D.; Mgr. Magdalena Konečná, Ph.D.; Mgr. Kamila Kořínková

Ilustrace: Martin Bařar, DiS.; Andrea Schindlerová

Grafická úprava: Martin Bařar, DiS.; Kateřina Jandářková

První vydání (2017)

Vytiskla: Tiskárna Nový Malín

Vydala:



NOVÁ ŠKOLA, s.r.o.
Bratislavská 23d, 602 00 Brno
tel./fax: 545 222 286, 545 110 365
e-mail: nns@nns.cz
www.nns.cz

© NOVÁ ŠKOLA, s.r.o., 2017

ISBN 978-80-7289-911-1



Metodické poznámky k pracovnímu sešitu Uvolňovací cviky a Psaní číslic

Uvolňovací cviky a Psaní číslic je pracovní sešit pro přípravu na psaní v období práce s Živou abecedou. Sešit je oboustranný. Z jedné strany obsahuje grafické cviky vhodné k uvolnění ruky, později také nácvik prvků psacích písmen a z druhé strany nácvik psaní číslic.

Všechny cviky přípravného období jsou doplněny říkankou. Tu se žáci mohou naučit nazpaměť, zejména však provádějí cvik v rytmu říkanky. To jim umožní pohybovat rukou snadněji a plynuleji. Žák se při psaní ve spojení s říkankou méně soustředí na přesnost psaní, psací pohyb je uvolněnější a může pak splňovat daný cíl.






Před vlastním psaním do sešitu bychom měli podobné cviky provádět volným pohybem paží ve vzduchu, na tabuli a na papírech většího formátu. Cviky opakujeme vždy několikrát. Při psaní na větších formátech využíváme např. mokré houbičky, ploché štětce, křídly, voskovky, pastelky se silnější tuhou.

Při vyvození každého cviku či prvku písmen doporučujeme psát větší cviky pastelkami a několikrát je obtahovat podle předlohy. Teprve na řádcích v dolní části strany mohou žáci zkusit psát tužkou. Psaní perem v tomto období ještě nedoporučujeme. To je vhodné zařazovat nejdříve v době, kdy žáci přecházejí z práce v ŽA do Slabikáře a v psaní z tohoto sešitu do první písanky.

K nácviku správného tvaru uvolňovacího cviku v celém sešitě napomáhá pomocné vytečkování cviku, aby měli žáci oporu při psaní a nemuseli se tolik soustředit na tvar, ale volný pohyb při jeho provádění. Také u nácviku psaní do řádků je pomocné vytečkování žákům oporou.

V celém sešitě je při psaní do řádků použito také pomocné vytečkování potřebné výšky tvarů. Žáci se pak mohou soustředit na správnost tvaru, nikoliv na dodržování jeho výšky.

Celý sešit je doplněn o druhé „číslování“ stránek v podobě znaků, které jsou umístěny v horní části strany. Tyto znaky pomáhají k rychlejší orientaci žákům, kteří ještě neznají číslice.

Uprostřed dolní části strany najde vyučující poznámku k možné motivaci a mezipředmětovému propojení. Mezipředmětové vazby jsou označeny těmito symboly:  – literární výchova,  – hudební výchova,  – výtvarná výchova,  – pracovní činnosti,  – tělesná výchova.

V dolní části strany jsou uvedeny také odkazy na příslušné strany v Živé abecedě, aby výuka psaní probíhala rovnoměrně s výukou čtení.

Část pro psaní číslic tyto odkazy nemá, protože si je vyučující vyvozuje podle potřeby a tempa práce ve výuce matematiky.

Jak správně sedět při psaní

Žák sedí na celém sedadle. Jeho chodidla spočívají na podlaze. Tělo je mírně nakloněno dopředu, ale nedotýká se hrany stolu. Ramena jsou stejně vysoko, předloktí má žák souměrně na psací desce, ruce mírně oddáleny od těla. Dlaň levé ruky (u leváků pravé ruky) lehce přidržuje mírně nakloněný sešit.

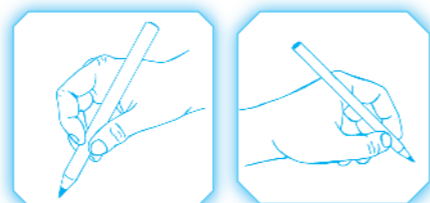


Pokud sedí v lavici vedle sebe levák s pravákem, pak levák by měl sedět vždy na levé straně.

Výuka psaní u leváků je stejná jako u praváků. Vše probíhá jen souměrně opačně.

Jak správně držet psací náčiní

Žák drží tužku třemi prsty – špetkovým úchopem. Tužku drží lehce dva až tři centimetry nad hrotem tak, aby horní konec směřoval k rameni. Ruka leží volně na malíčku, při psaní se po něm lehce posunuje.

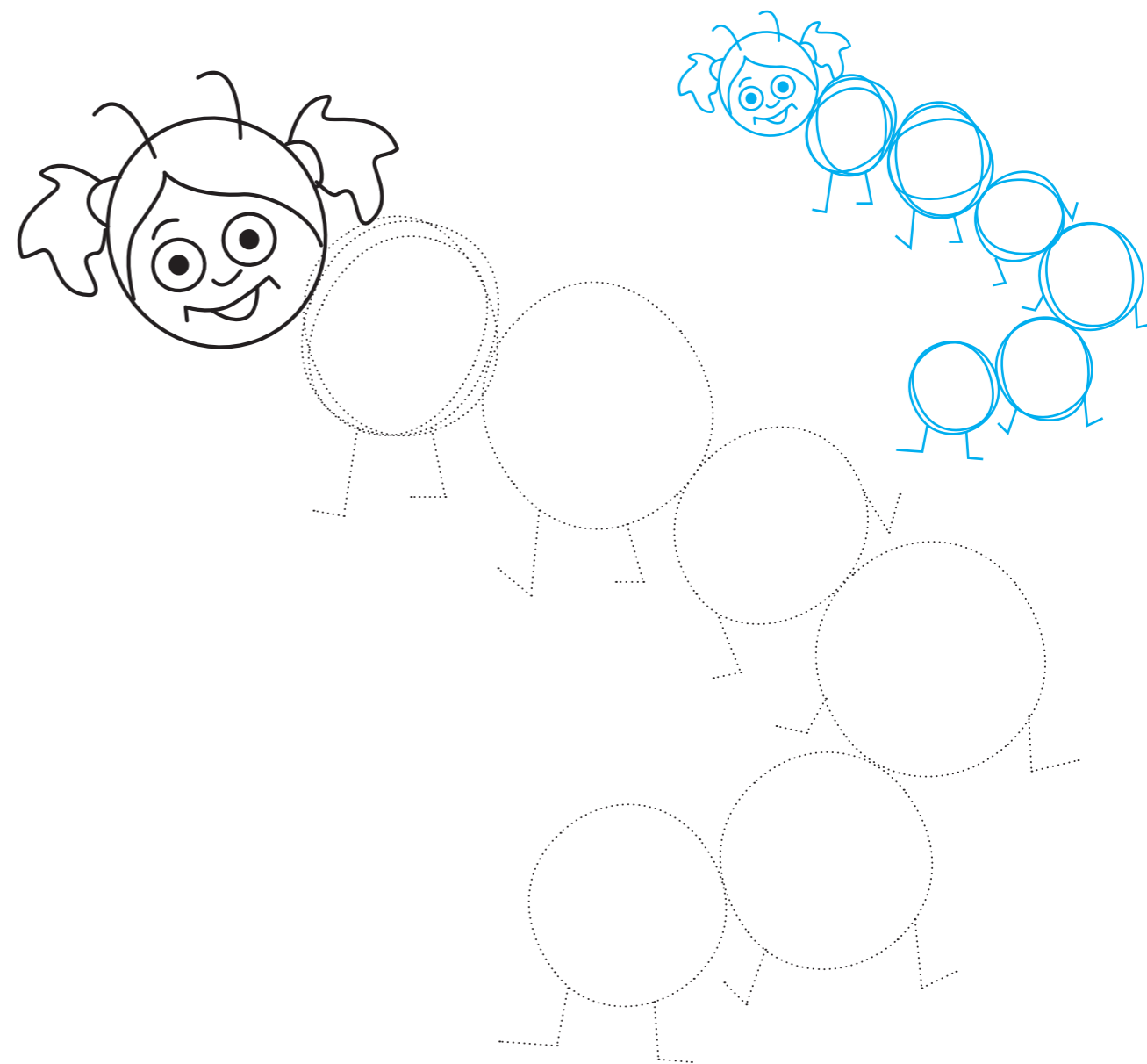


Schválilo MŠMT čj. MSMT-2719/2017 dne 4. dubna 2017 k zařazení do seznamu učebnic pro základní vzdělávání jako součást ucelené řady učebnic pro vzdělávací obor Český jazyk a literatura, 1. – 5. ročník, s dobou platnosti šest let.



MILÉ DÍVKY, MILÍ CHLAPCI,
AHOJ VŠICHNI PRVNÁCI,
ABECEDA JE TO HLAVNÍ,
CO TEĎ MÁME NA PRÁCI.

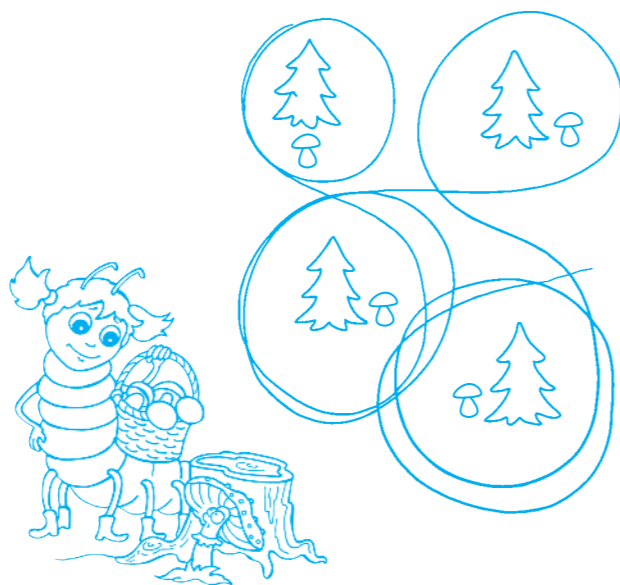
A, B, C, D KOČKA PŘEDE,
MY VŠAK CHCEME ČÍST A PSÁT,
S AGÁTOU TO KAŽDÝ SVEDE,
BUDEME VŠE RYCHLE ZNÁT.





NÁCVIK LEHKÉHO POSUNU RUKY PO PAPIŘE

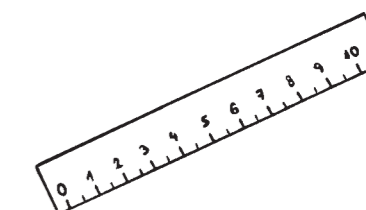
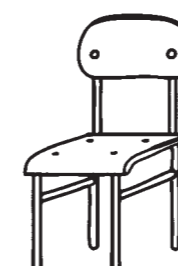
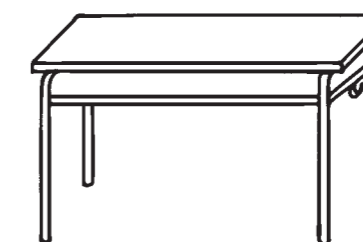
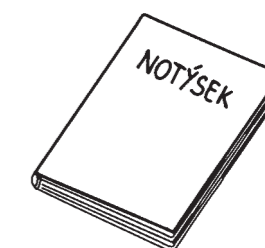
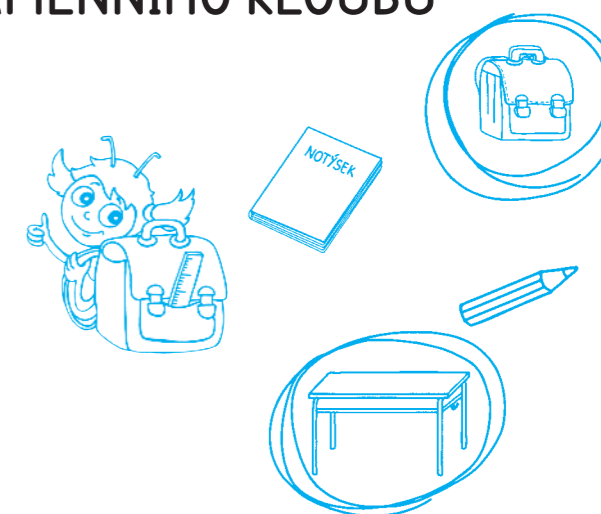
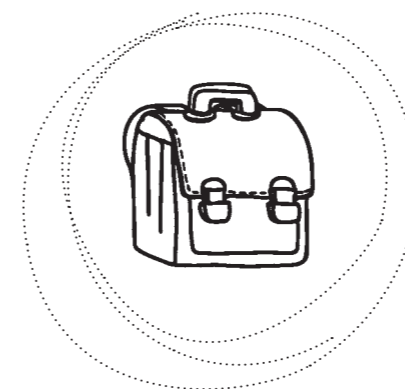
CHODÍM, CHODÍM KOLEM STROMŮ,
BEZ HUB NECHCI PŘIJÍT DOMŮ.
CHODÍM LESEM SEM A TAM,
PLNÝ KOŠÍK BRZY MÁM.



CVIK K UVOLNĚNÍ RUKY A RAMENNÍHO KLOUBU

KOLO, KOLO, DOKOLA,
AKTOVKA NÁS ZAVOLÁ.

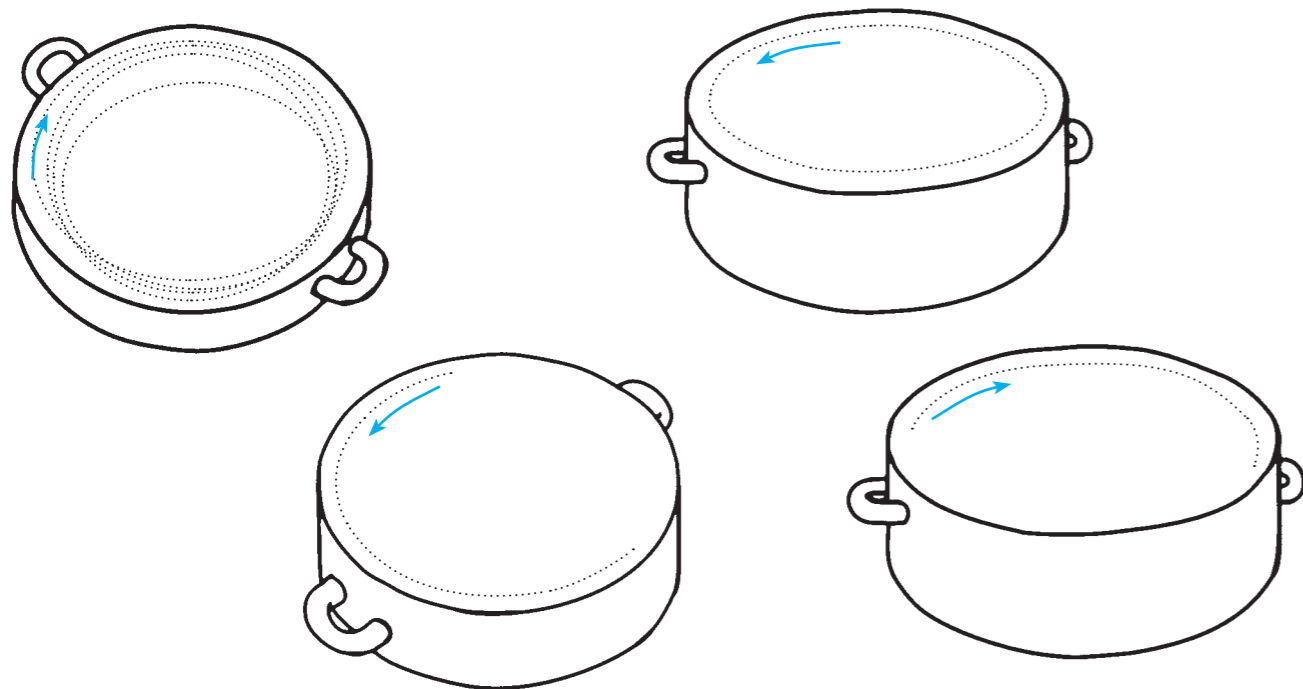
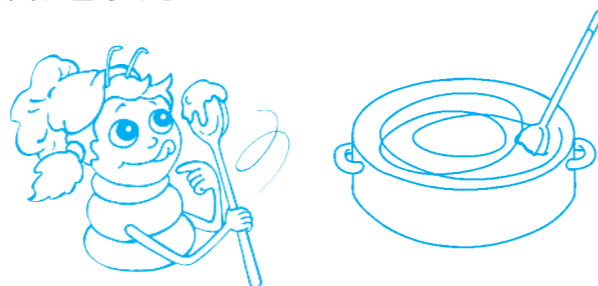
(SLOVO MĚNÍME PODLE OBRÁZKU,
SE KTERÝM PRACUJEME.)



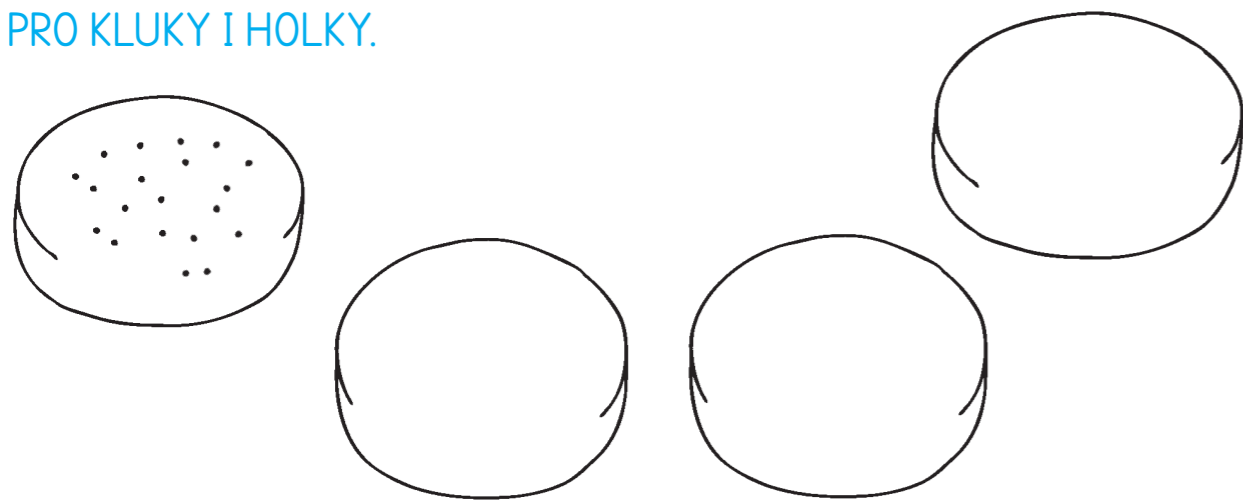
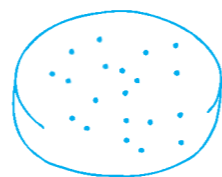


CVIKY K UVOLNĚNÍ RUKY A ZÁPĚSTÍ

MÍCHÁM S MÁMOU POVIDLA,
ABY SE NÁM POVEDLA,
DO BUCHET, DO KOLÁČŮ,
PRO JIRKU I PRO KÁČU.

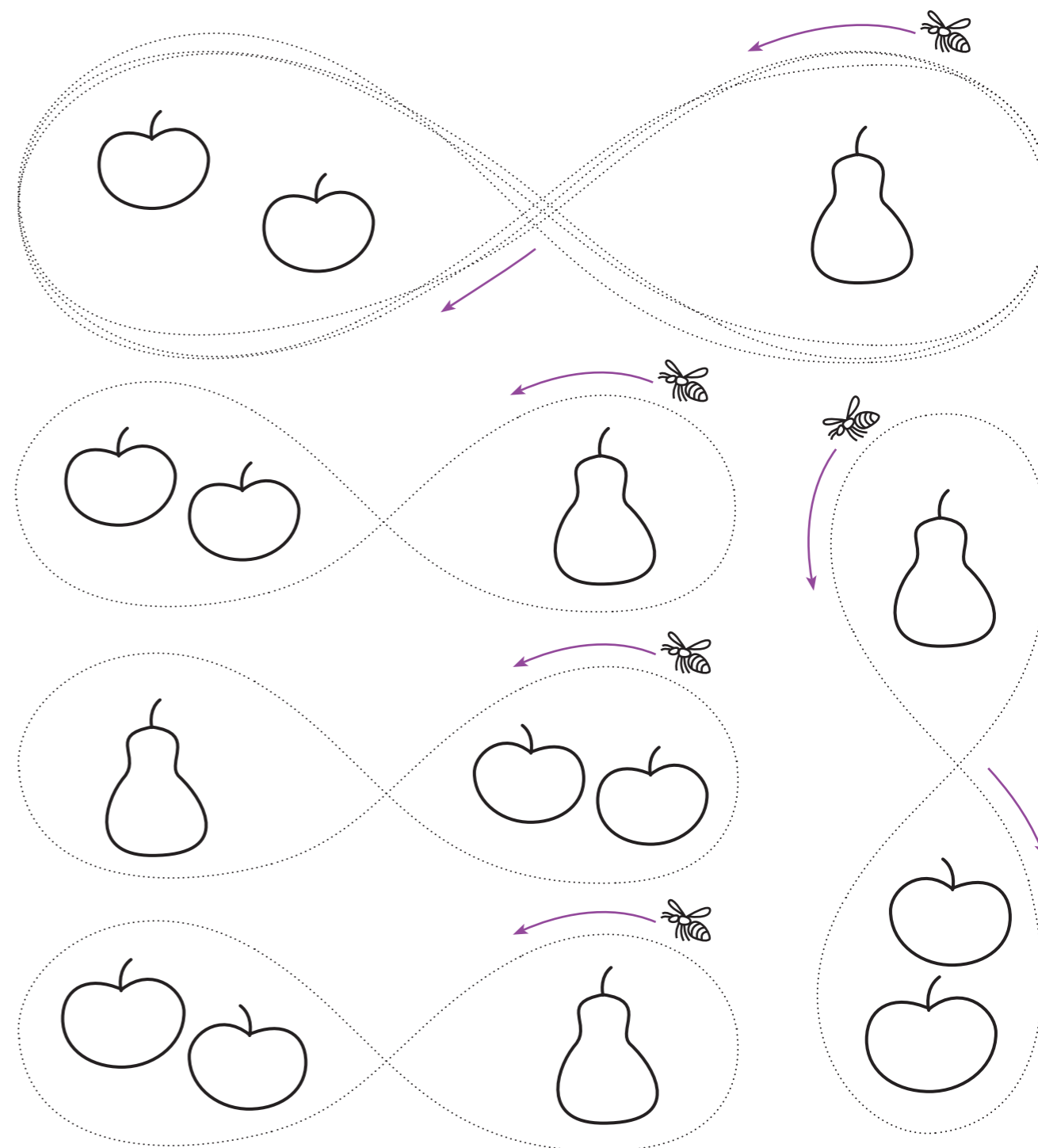


POMÁHÁME MAMINCE
SYPAT MÁKEM VDOLKY,
JE TO PRÁCE LEHOUČKÁ
PRO KLUKY I HOLKY.



CVIK K UVOLNĚNÍ RAMENNÍHO KLOUBU

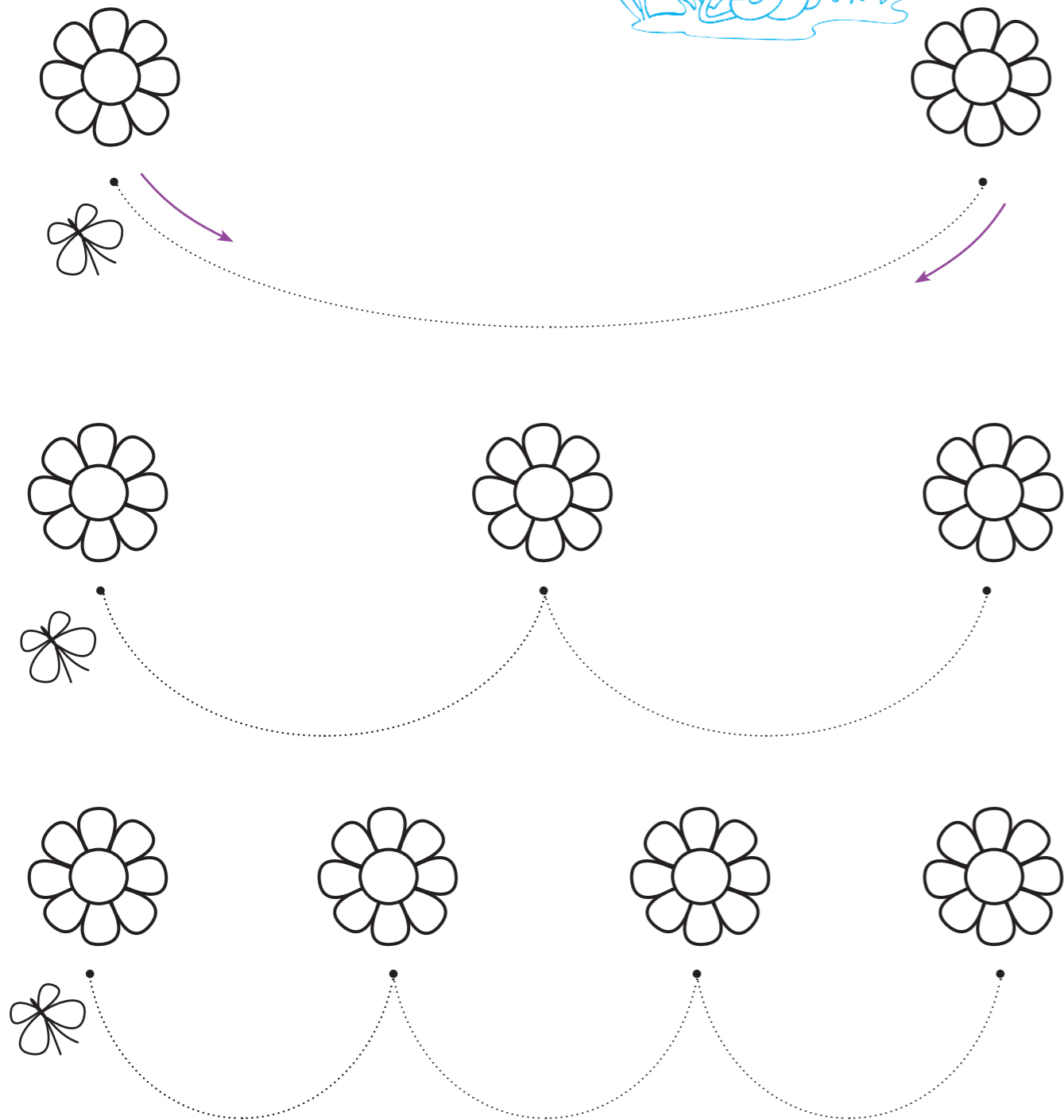
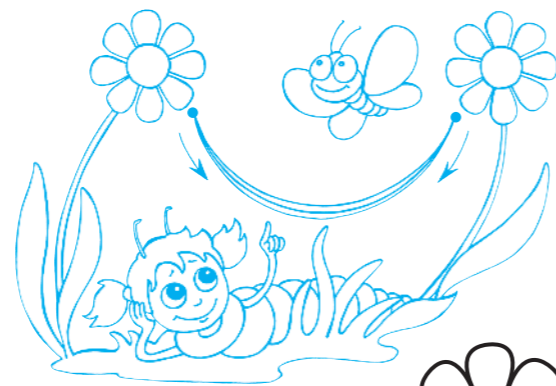
VOSU LÁKÁ SLADKÁ VŮŇ,
LÉTÁ, HLEDÁ, CO TO BUDE?
ZDA ČERVENÁ JABLÍČKA,
NEBO ŽLUTÁ HRUŠTIČKA?





NÁCVIK DOLNÍHO OBLOUKU

LETÍ MOTÝL, HOUPY, HOU,
Z JEDNÉ KYTKY NA DRUHOU.



CVIK K UVOLNĚNÍ ZÁPĚSTÍ A PSANÍ KRÁTKÝCH ŠIKMÝCH ČAR

V LESE NEJSOU ŽÁDNÉ DOMY,
JENOM SAMÉ VELKÉ STROMY.
BYDLÍ TAM SE ZVÍŘÁTKY
HRDINOVÉ Z POHÁDKY.

