**Anna Sekaninová, Kristýna Koubová**

Třída:

 2. třída

Téma:

 Kladina

Pomůcky:

 Žíněnky, kladina, předměty (které položíme na kladinu), obruče, kužely, žebřiny, šikmá plocha, koza, měkké moduly na cvičení, modul ke kladině/schody

1. NÁSTUP (3 min.)

*Třído končit! Ve dvouřad nastoupit! Vyrovnat! Pozor! -* (vybraný/á žák/yně spočítá přítomné, ohlásí počet a necvičící). *Pohov!* Oznámíme, co se bude dít.

1. RUŠNÁ ČÁST (5 min.

**Na pavouky a mouchy**

Předem se určí, jaký prostor bude určený pavoukům, v jeho středu stojí hráči – pavouci (1 nebo 2 podle počtu dětí). Kolem stojí hráči (mouchy), kteří vbíhají k pavoukům do prostoru, když se pavouk nedívá. Ten se snaží hráče chytat, koho chytí, ten si stoupne do vymezeného prostoru ve středu kruhu. Chycený hráč může být vysvobozený tím, že některý z hráčů vběhne do kruhu, pleskne chyceného hráče do ruky a utíká s ním pryč.

**BU – KU – HU**

Žáci se rozdělí na 3 skupiny : Bu, ku a hu. Každá skupina se ozývá svým signálem (bubu, kuku, huhu). Všichni se rozprchnou po tělocvičně a zároveň se chytají podle určeného schématu: BU honí KU, KU honí HU, HU honí BU. Chycený hráč se stává členem té skupiny, kterou byl chycen. Vyhrává to družstvo, které na konci hry bude mít nejvíc členů.

**Medvěd a lovec**

Jeden hráč se stává medvědem a druhý lovcem, ostatní žáci jsou stromy. Stromy se postaví do řad a chytí se za ruce, uličky mezi řadami představují lesní stezky. Medvěd se rozeběhne lesem a lovec se ho snaží chytit. Jakmile zazní zvuk bubínku, hráči stromy se pustí a udělají vpravo bok a opět se chytí za ruce. Pro lovce a medvěda se mění směr lesních stezek, nesmějí spojené ruce roztrhávat ani podlézat. Když lovec medvěda chytí, vybere nějaký strom, ten se pak stane lovce a lovec medvědem. Podle početnosti dětí, mohou být i dva medvědi a dva lovci.

1. ROZCVIČKA (5 min.)
* Mobilizační:

Rotační cvičení kloubů (trup, krční páteř, ramenní kloub, loket, zápěstí, kotník, koleno, kyčel)

* Strečink:

Protažení (svaly krku a krční páteře, svaly paží, zádové svaly, břišní svaly, svaly stehna, bérce, lýtka)

1. PRŮPRAVNÁ ČÁST (10 min.)

Rovnovážné cvičení:
Chůze na čáře, na podlaze
- pod námi je láva, nesmíme spadnout
 -celou nohou
 -po špičkách
 -cval stranou (pravá, levé noha)
 -lezení po čtyřech (pavouček)

Chůze po lavičce
-chůze popředu/ pozadu
-Chůze s podřepem („nabírání vody“)
-chůze s přednožováním („čáp“)
-cval stranou
-poskoky
-lezení po čtyřech

1. HLAVNÍ ČÁST cvičení na kladině (17 min.)

Příprava „opičí dráhy“

Výstup na kladinu po modulu/schůdcích.

* Chůze po kladině: Popředu – ruce v upažení, Ž kouká před sebe, dojde na konec kladiny, oba palce nohou přes okraj, seskok snožmo do podřepu současně na obě nohy

 Bokem – přísunný krok (ne skok) a ruce opět v upažení, v 1. kole pravým bokem v dalším levým bokem (aby nemusel učitel při dopomoci přebíhat z jedné strany kladiny na druhou), Ž dojde na konec kladiny, oba palce nohou přes okraj, seskok snožmo do podřepu současně na obě nohy

 Pozadu - ruce v upažení, Ž kouká před sebe, dojde na konec kladiny, oba palce nohou přes okraj, seskok snožmo do podřepu

 Popředu s překračováním předmětů – na kladinu rozmístíme předměty, které Ž musí překročit, rozmístění předmětů je takové, aby Ž střídali nohy. Ruce v upažení, Ž kouká před sebe, dojde na konec kladiny, oba palce nohou přes okraj, seskok snožmo do podřepu současně na obě nohy

 Popředu s podřepy – Překonávání kladiny tak, že při každém kroku dítě udělá podřep (vždy jedna noha vepředu a druhá v zadu – nikdy ne vedle sebe). Ruce v upažení, Ž kouká před sebe, dojde na konec kladiny, oba palce nohou přes okraj, seskok snožmo do podřepu současně na obě nohy

 Popředu „nabírání vody“ –při každém kroku provede Ž podřep na stojné noze a druhou nohou provede pohyb „jako když si chce namočit nohu ve vodě“, ruce v upažení, Ž kouká před sebe, dojde na konec kladiny, oba palce nohou přes okraj, seskok snožmo do podřepu současně na obě nohy

🡪Ve zbytku tělocvičny postavíme lehkou opičí dráhu (slalom, překážka na podlézání/přelézání např. koza a další měkké moduly na cvičení, skákací panák, překonávání žebřin v nízké výšce, žíněnka/šikmá plocha na kotoul vpřed/vzad (podle dovedností Ž) – kde asistuje druhý učitel)

Úklid nářadí a pomůcek.

1. ZÁVĚREČNÁ ČÁST – STREČINK - REFLEXE (3 min.)
* Strečink v kruhu + hodnocení – pochvala nebo napomenutí – co se učiteli ne/líbilo, prostor i pro vyjádření žáků.
* Reflexe žáků na hodinu – Kdo si myslí, že vše zvládl? Vyskočí.

 Kdo se bude muset ještě v něčem zlepšit? Udělá dřep.

1. NÁSTUP (2 min.)

*Třído končit. V řad na stoupit. Pozor. „Dnešní hodině zdar. Nazdar!“ Pohov. Rozchod.*

Ž = žák/žáci