**PŘÍPRAVA 5 CVIČEBNÍCH JEDNOTEK S VYUŽITÍM RŮZNÝCH DIDAKTICKÝCH STYLŮ**

1. **LEKCE**

**Didaktický styl:** PRAKTICKÝ= děti cvičí podle pokynů vyučujícího, část rozhodnutí je přenesena na dítě

**Cíl:** orientace v prostoru, rozvoj hrubé motoriky, procvičení udržování rovnováhy

**Rušná část**: Hra na lepidlo

**Pomůcky:** -

Děti se pohybují po prostoru, učitelka zapíská, aby děti zpozorněly. Následně řekne frázi **„Lepidlo se vylilo, kolenem nás slepilo…“.**

Děti mají za úkol najít jakéhokoli spolužáka, utvořit dvojici a dotknout se koleny. Učitelka pískne, děti opět běhají po prostoru a hra se opakuje na stejném principu. Koleno jen vyměníme za jinou část těla „např. rameno, nos, čelo ruku…

**Průpravná část:** rozcvička s obručí

**Pomůcky:** obruče

Děti se postaví do kruhu, tak aby měly kolem sebe dostatek prostoru. Každé dítě předvede cvik, při kterém zapojí obruč – využití při protažení, přeskakování…

Ostatní děti po dítěti, které je na řadě a předvádí cvik, zvolený cvik zopakují.

**Hlavní část:** stanoviště

**Pomůcky:** švédská bedna, lano, obruče, žíněnky

Po tělocvičně utvoříme 5 stanovišť s různými úkoly, každé dítě musí navštívit, všech pět stanovišť a splnit tak všechny úkoly, může je však plnit v libovolném pořadí a tempu, které si volí v průběhu činnosti.

Úkol 1: skákání do obručí

Úkol 2: slalom mezi kužely, míček na lžíci

Úkol 3: přeskakování lana z jedné stany na druhou stranu

Úkol 4: válení sudů na žíněnkách

Úkol 5: přelézání švédské bedny

**Závěrečná část:**

Lehneme si na zem, zavřeme oči a na táhneme se co nejvíce do stran, abychom zabrali co nejvíc prostoru kolem sebe. Během poslechu relaxační hudby budeme postupně přitahovat ruce a nohy k tělu až ze sebe vytvoříme úplně to nejmenší klubíčko.

Děti mají zavřené oči, a tak si každé dítě volí tempo, které je mu nejpříjemnější, neopisuje od spolužáků.

1. **LEKCE**

Didaktický styl: PŘÍKAZOVÝ= veškeré rozhodnutí a vedení je na učiteli

Cíl: orientace v prostoru, rozvoj hrubé motoriky, správné zvládnutí protahovacích cviků

**Rušná část:** Hra na zoo

**Pomůcky:** -

Děti běhají po prostoru, když učitelka pískne na píšťalku děti se zastaví. Učitelka zadá zvíře např. Žába. Děti se dále pohybují jako žába, dokud neuslyší dvakrát zapískaní píšťalky, pak opět běhají normálně**. Jedno písknutí** = zastavení a očekávání povelu**, Dvě písknutí** = normální běh, jako člověk.

Příklady zvířátek:

**Čáp** – chůze, ruce „klapají“ před tělem.

**Had** – plazení po břiše.

**Kačenka** – chůze ve dřepu.

**Kočka** – lezeme po kolenou.

**Koník** – cval stranou, ruce v bok.

**Medvěd** – chůze, ruce nahoru.

**Opice** – chůze, prsty u nohou pokrčeny.

**Pes** – lezeme po čtyřech, ale kolena ve vzduchu.

**Rak** – lezeme pozpátku, zády k zemi.

**Slon** – chůze, ruce představují sloní chobot.

**Vrabec** – poskoky snožmo, ruce na ramenou.

**Žába** – skoky jako žába, výskok ze dřepu, ruce nad hlavu.

**Průpravná část:** Zvířecí rozcvička

**Pomůcky:** -

Utvoříme kruh, tak aby měly děti dostatečně velké rozestupy, a děti opakují cviky po paní učitelce. Cviky jsou inspirované chováním zvířat, aby byla rozcvička pro děti zajímavější.

* Otáčíme hlavou do stran jako sova
* Valíme se jako medvěd = stoj rozkročný, upažit, přenášení váhy z levé nohy na pravou, přitom nohu, na které není v daný moment váha odlepíme od země.
* Létáme jako orel = Pohyb pažemi z připažení do vzpažení
* Jsme vysocí jako žirafy = Vytáhneme se na špičky ruce vzpažit
* Protahujeme se jako kočička = vzpor klečmo, vyhrbíme záda/prohneme se v zádech.
* Sedíme jako žabky = sedneme do dřepu, při špičkách vytočených do stran s celými chodidly na zemi.

**Hlavní část:** Hra na kočku a na myš

**Pomůcky:** -

Děti **utvoří kruh**, stojí čelem dovnitř kruhu a zvednou ruce do výšky.

Jedno dítě je zvoleno a stává se z něj **myš**, která zaujímá místo uvnitř kruhu.

Druhé zvolené dítě je **kočka** a zůstává vně kruhu. Ostatní děti začnou odříkávat říkanku, myš co nejrychleji vybíhá ven z kruhu, běhá kolem a kočka se ji pokouší chytit. Pokud kočka myšku nechytí, myš se v závěru říkanky schová do kruhu. Pak roli myši a kočky dostanou jiné děti a hra pokračuje.

Říkanka: **Myško, myško maličká,**

**uteč, číhá kočička.**

**Myška běhá,**

**chytiti se nedá.**

**Rychle, myško, utíkej,**

**do domečku se schovej.**

**Závěrečná část:** Mraveneček

Pomůcky: -

Vytvoříme kruh, poradíme se do tureckého sedu, následuje společná recitace básně s pohybovým cvičením.

**Každé ráno na kopeček**(prsty ruky lezeme…

**běží malý mraveneček.**…od palce nohy až ke kolenu)

**Vyjdi, vyjdi, sluníčko,**(Rukama uděláme velký kruh.)

**Pošimrej mě na líčko**(Pošimráme se po tváři)

**I ty malý popleto**(Uděláme prstíkem “ty ty ty”)

**Musíš počkat na léto.**(Rukama se plácáme do stehen)

A protože většina je zima a většina zvířátek se v zimě schová do pelíšku a odpočívají, hezky si lehneme na bok zavřeme oči a zkusíme taky chvilku odpočívat.

1. **LEKCE**

**Didaktický styl:** S NABÍDKOU = žák si sám volí z nabídek zadaných učitelem.

**Cíl:** nácvik manipulace s míčem, orientace v prostoru, hrubá motorika, protažení celého těla

**Rušná část:** Jelen a myslivci/ Myslivec a jeleni

Pomůcky: molitanový míč

Nabídka ze dvou her –

Jelen a myslivci

Děti utvoří velká kruh a rozestaví se po jeho obvodu. Jedno dítě je zvolen jako „jelen“ a může se volně pohybovat kdekoliv uvnitř kruhu. Úkolem dětí, které stojí po obvodu kruhu, je míčem zasáhnout jelena. Podle pohybu a postavení jelena si po obvodu i přes kruh volně přihrávají a na jelena „střílí“. Střední hráč - „jelen“ – uhýbá snaží se střelám myslivců uniknout a míče se nesmí dotýkat. Pokud je jelen zasažen, vymění si místo s myslivcem, který ho zasáhl – z něj se pak stává jelen.

Myslivec a jeleni

Děti se pohybují v domluveném prostoru a běhají jako jeleni v lese, předem zvolený myslivec má v ruce míč a snaží se míčem sestřelit co nejvíce jelenů. Jelen, který je zasažen odchází ze hry. Hru lze obměnit například tím, že určíme – více myslivců, střelený jelen se může po určitém čase vrátit do hry…

**Průpravná část:** Protažení celého těla

**Protažení šíjových svalů:**

Stojíme rovně, nohy v paralelním postavení na šířku pánve. Brada je přilepená k hrudníku a ramena dolů **NEBO** Pro intenzivnější protažení dáme ruce v týl a rolujeme tělo dolů, pohyb vede hlava.

**Protažení horních trapézových svalů:**

Stojíme rovně, nohy v paralelním postavení na šířku pánve. Úklony hlavou, pravé ucho směřuje směrem k pravému rameni a poté levé ucho směřuje k levému rameni **NEBO** Opět stojíme rovně, nohy v paralelním postavení na šířku pánve. Hlava opisuje půlkruhy vepředu. Dáváme opět pozor, aby nám nevyjížděly ramena nahoru.

**Protažení prsních svalů:**

Stojíme rovně, nohy v paralelním postavení na šířku pánve. Kroužím pažemi směrem ven až za sebe, aby se potáhly prsní svaly. Cvik můžeme provést nejdříve tak, že pohyb vedou lokty a následně přejít do pozice, kdy pohyb vedou natažené paže. **NEBO** Pozice vzporu klečmo. Otevírání horní části trupu směrem doprava a pravá ruka v upažení směřuje směrem vzhůru. Cvik opakujeme stejně i na levou stranu.

**Protažení svalů oblasti beder a zadní strany stehen:**

Sedíme na zemi s nohama nataženýma před sebou. Snažíme se dotknout rukama špiček nohou. Případně můžeme nohy pokrčit v kolenou **NEBO** Stojíme rovně, nohy v postavení na šíři pánve. Pohyb vede hlava, postupně rolujeme trup dolu, snažíme se dotknout dlaněmi země.

**Protažení ohybačů kyčle, svalu bedro-kyčlo-stehenního:**

Jdeme do výpadu položíme zadní koleno na zem. Přední koleno svírá úhel minimálně 90 stupňů. Snažíme se oblast pánve co nejvíce přiblížit zemi. Nepřetáčet tělo na jednu stranu, pánev směřuje kolmo k zemi. Vystřídáme pravou a levou. **NEBO** Pozice holuba. – přední noha pokrčená v koleni na maximum. Zadní noha natažená, nártem na zemi. Vystřídáme pravou a levou.

**Hlavní část:** plnění úkolů na stanovištích

**Pomůcky:** kbelík, míček, kuželky, lavička, kladina, žíněnky

Děti navštíví všechna stanoviště, která jsou rozmístěna po tělocvičně. Při každém stanovišti však budou mít možnost zvolit různé varianty zdolání překážky či splnění úkolu.

1. Hod na cíl, děti hází míčkem do kbelíku, mají na výběr ze tří různých vzdáleností:
2. Hod ze vzdálenosti 1,5 m
3. Hod ze vzdálenosti 2 m
4. Hod ze vzdálenosti 2,5 m
5. Koulení míčem na kuželky, opět možnost volby vzdálenosti:
6. Koulení ze vzdálenosti 2 m
7. Koulení ze vzdálenosti 3 m
8. Koulení ze vzdálenosti 4 m
9. Lavička zaklesnutá do žebřin:
10. Pomocí přitahování rukama vylézt po lavičce a slézt dolu po žebřinách
11. Vylézt po žebřinách nahoru a sklouznout se po lavičce
12. Kladina, umístěná jako překážka, dítě může kladinu:
13. Přelézt
14. Podlézt
15. Žíněnky překonáme pomocí:
16. Válení sudů
17. Zajíčci

**Závěrečná část:**

Relaxace v leže na podložce **NEBO** turecký sed a dechová cvičení pro zklidnění těla

1. **LEKCE**

**Didaktický styl:** RECIPROČNÍ = žáci jsou zapojeni do hodnocení a korekce chyb, poskytuje zpětnou vazbu a opravuje chyby

**Cíl:** manipulace s míčem, orientace v prostoru, rozvoj hrubé motoriky

**Rušná část**: Hra na sochy

**Pomůcky:** přehrávač hudby

Zapneme hudbu a děti se pohybují po prostoru a tančí, pokud hudbu vypneme žáci musí ztuhnout jako sochy, dítě, které se pohne vypadává – děti, které vypadávají ze hry se posadí vedle vyučujícího, pozorují a hodnotí, hledají, zda se někdo při zastavení hudby hýbe.

**Průpravná část:** Zrcadlová rozcvička

**Pomůcky:** -

Děti rozdělíme do dvojic, stoupnou si naproti sobě. Samy si volí vhodné cviky, opakují je po sobě a střídají se při jejich zadávání. Dítě, které zadává cvik dává pozor, zda jeho odraz v zrcadle kopíruje cvik správně a případně kamaráda opravuje.

**Hlavní část:** Kuba řekl

**Pomůcky: -**

Děti se rozestaví do prostoru, jedno z dětí je zvolen vyvolávačem a pomocí fráze „Kuba řekl…“ zadává dětem úkoly (např. Kuba řekl, sednout). Děti plní takto zadávané úkoly, vyvolávač ale může děti obelstít a tím nepozorné hráče vyřadit z kola ven – pokud nepoužije frázi „Kuba řekl…“ a řekne pouze sednout, tak příkaz není platný a děti musí proto zůstat stát, dítě, které bude nepozorné a uposlechne povel, vypadává ze hry.

Dítě, které je vyvolávačem se stává i hodnotitelem a rozhodčím, dává pozor, zda děti reagují nebo nereagují správně na jeho příkazy a vykazuje děti, které nesplní zadání ze hry ven. Vyvolávače během hry několikrát změníme.

**Závěrečná část:**

Děti se navzájem zhodnotí pomocí balonků, děti se posadí do kruhu a každý bude mít u sebe jeden balonek. Postupně, po jednom, se děti zvednou a věnují svůj balonek kamarádovi, kterému se při dnešní hodině něco povedlo a zaslouží si pochvalu. Poté se můžeme dětí ptát proč daly balonek zrovna tomu konkrétnímu kamarádovi.

1. **LEKCE**

**Didaktický styl:** se SEBEHODNOCENÍM =

**Cíl:** manipulace a míčem, orientace v prostoru, rozvoj hrubé motoriky, procvičení udržování rovnováhy

**Rušná část**: Hra na ovečky a vlka

**Pomůcky:** -

Děti, které představují ovečky, běhají po prostoru, jedno dítě je vlk a snaží se chytit ostatní děti. Dítě, kterého se vlk dotkne se zastaví, může se zachránit tím, že si 3x lehne na břicho a znovu se zvedne. Během hry roli vlka přidělujeme i jiným dětem.

**Průpravná část:** Rozcvička s míčem

**Pomůcky:** tenisový míček

Učitelka zadává jednotlivé cviky s míčem, cvik předvede a nechává děti aby si cvik samy provedly a zaměřily se na jeho správné provedení, dítě, které bude mít splněno a cvik provede správně, sedne si na bobek a vyčkává, než paní učitelka zadá další cvik.

Cviky:

1. Předávání si míčku z ruky do ruky za zády
2. Předávání si míčku z ruky do ruky před sebou, nohy jsou ve druhé paralelní pozici, tělo v předklonu a rovná záda.
3. Přeskakování míčku snožmo, vpřed a vzad
4. Kutálení míčku po nohou, sed s nataženýma nohama u sebe.
5. Vyhození a chycení míčku, 3x
6. Děti leží na zádech s pokrčenýma nohama, pomocí hýžďových svalů se vzepřou na chodidlech do pozice mostu, míček s předávají z ruky do ruky pod vzniklým prostorem.

**Hlavní část:** Razítkovaná

**Pomůcky:** míč, lavička, kartičky, razítka

Děti dostanou kartičky, na kterých budou znázorněny různé cviky, dítě v libovolném pořadí plní cviky, a za každý splněný cvik si udělí k danému obrázku razítko. Cílem je vyplnit celou tabulku s obrázky. Děti samy zhodnotí, zda cvik provedly natolik správně, aby si zasloužily dostat razítko do tabulky. Je lepší si s malými dětmi určit co dané obrázky znamenají, je možné, že by to některé děti nemusely z obrázku rozpoznat a pochopit.

Cviky do tabulky:

1. skákání po jedné noze
2. holubička
3. hod míčem na koš
4. oběhnout kolečko
5. skákat jako žába
6. most
7. střecha
8. vylézt na žebřiny
9. přeskočit lavičku

**Závěrečná část:**

Posadíme se do kroužku, každé dítě zhodnotí svůj výkon pomocí ukázání palce (nahoru, dolu, doprostřed). Můžeme se jednotlivých dětí poptat, proč se tak hodnotí, co se jim povedlo, nebo naopak nepovedlo.