|  |
| --- |
| Obsah obrázku strom  Popis byl vytvořen automaticky**SEVERNÍ PÓL** |
| **HLAVNÍ CÍL** | Připravit děti na provedení kotoulu. Posílit ruce a postoj. (Dlouhodobým cílem je děti naučit kotoul, nejdříve je důležitá průprava, aby byl kotoul následně proveden správně.) |
| **VEDLEJŠÍ CÍL** | Nauči děti vzájemné spolupráci, pomoci, obětování sami sebe, rychlosti, bystrosti, pohotovosti |
| **POMŮCKY** | Podložky žíněnky  |
| **MOTIVACE** | Život na severním pólu. Proměníme se s Eskymáků přes sněhuláky k ledním medvědům.  |
| **ČAS** | 40 minut  |
| 10 min5 min10 min10 min3–5 min5 min | **RUŠNÁ ČÁST** |
| **Mrazík*** mezi hráči si zvolíme jednoho, který bude honit =, mrazík”
* zbytek se Mrazíkovi snaží utéct, pokud někoho mrazík chytí, ten člověk zůstane stát na místě a rozkročí nohy – je zmražený, nemůže se tedy hýbat
* zbytek hráčů se snaží zmraženého zachránit tím, že mu podklouznou pod roztaženýma nohama, tím pádem se zmražený vrací do hry
* POZOR! \*mrazík může chytit (zmrazit) i hráče, který právě zachraňuje (podkluzuje pod nohama zmraženého), tím pádem zmražený zůstane zmraženým a zmrzne i jeho, zachránce”
* Vyhrává ten mrazík, který zmrazí (pochytá) všechny hráče
* Mrazíci se mohou během hry střídat – (podle výdrže a fyzické zdatnosti)

**Cesta ve vánicí*** Děti napodobují paní učitelku, která má vymyšlenou cestu vánicí. Vítr fouká, nohy se boří do sněhu, na noh se nabaluje sníh, musí se chodit pod čtyřech, vánice slábne, vánice sílí.
 |
| **PRŮPRAVNÁ ČÁST** – SOUČÁST HLAVNÍ ČÁSTI (potom co je zvládnuta tato část můžeme začít s nácvikem kotoulu) |
| **Zpevňovací průprava*** Cesta po stopách ledních medvědů

Dětem se na zem dají podložky, které budou znázorňovat stopy ledních medvědů. Děti budou mít za úkol po stopách chodit tak jako medvědi. * Rotační cviky

Stavění sněhulákaVálení sudů po nakloněné rovině.3x = tři tělíčka * Nácvik kolíbky

Dřep, úchop kolen oběma rukama, brada pevně přitažena k hrudi, zhoupnutí vzad a zpět.**Test*** Vzpor dřepmo na žíněnce, paže od sebe na úrovni ramen, paže zpevněné, natažené, odraz nohama, čímž se zadek a nohy vymrští do vzduchu.
 |
| **HLAVNÍ ČÁST** |
| **Kotoul*** Kotoul na nakloněné rovině.
* Kotoul na nakloněné rovině.
* Záchrana z pravé strany dítěte – postoj učitelky je klek na levé, unožit pokrčmo pravou.
* Pedagog položí svoji pravou ruku na týl dítěte, levou mezi zadek a stehno, jemně pomáhá dítěti rukou za týlem,
* aby se při provádění cviku nepostavilo na hlavu.Dopomoc provádí do poslední fáze kotoulu, do stoje.Pokud se dítě při kotoulu staví na hlavu, mění se záchrana tak, že jedna ruka je za týlem a druhá je v podbřišku a nadlehčuje dítě.
* Dítě dohmatává napnutýma rukama před sebe (šíře dohmatu je v úrovni ramen, prsty jsou mírně od sebe a směřují vpřed). Odrazem nohama získává pohybovou energii pro provedení kotoulu. Paže se krčí, následuje dotek podložky týlem hlavy a přetáčivý pohyb těla provedený v maximálním sbalením.
* Záchrana z pravé strany dítěte – postoj učitelky je klek na levé, unožit pokrčmo pravou.
 |
| **ZÁVĚREČNÁ ČÁST** |
| **Protažení*** S dětmi si postavíme sněhuláka. Nejdříve válíme koule. Potom je dáváme na sebe a vysoko na hlavu dáváme klobouk

**Relaxace** * S dětmi si zahrajeme na vločky. Nejdříve se pohupujeme po místnosti podle toho, jak fouká vítr. Když pomalu tak pomalu a když rychle tak rychle. Potom se pohupujeme pomalu. Vločky se začínají spojovat do větších vloček a jak těžknou a těžknou tak postupně jemně padají k zemi.
 |
|  **LETNÍ RADOVÁNKY** |
| **HLAVNÍ CÍL** | Naučit děti průpravu k samotnému skoku přes švihadlo. Skok není pro teď hlavním cílem. To je dlouhodobý cíl. Naučit je správné provedení skoku. |
| **VEDLEJŠÍ CÍL** | Naučit děti rychlosti, bystrosti, pohotovosti, rozvoj fantazie a představivosti  |
| **POMŮCKY** | Podložky, švihadla |
| **MOTIVACE** | Život na severním pólu. Proměníme se s Eskymáků přes sněhuláky k ledním medvědům.  |
| **ČAS** | 40 minut  |
| 10 min5 min15 min15 min3 min | **RUŠNÁ ČÁST** |
| **Včeličky** * Děti stojí v kroužku nebo na předem vyrobené kytičce okolo učitelky, která představuje včelí královnu.
* Paní učitelka stojí uprostřed a na její slova:
* “Včeličky vemte kyblíčky, med mi nasbírejte“
* Všechny děti si vymění místa. Sama zůstává uprostřed kruhu. Později roli učitelky vystřídá dítě a p.uč. se zapojí do hry tím, že se sama posadí na uvolněné místo některého dítěte. Dítě, na které nezůstalo volné místo, je uprostřed kruhu místo p.uč.

**Cesta letní přírodou.** * Děti si stoupnou a paní učitelka jim říká kudy se děti vydaly na procházku.
* Děti se vydaly na dlouhou cestu. Děti si sundaly botičky a prošly se vysokou trávou na které byla ještě ranní rosa. Tráva je studila ale zároveň je osvěžila. Děti si obuly botičky a pokračovaly dál ve své cestě. Když šly lesem začalo z ničeho nic pršet. Z půdy pod nohami se začalo tvořit bahno a lepilo se dětem na boty. Boty jim těžkly a těžkly. Byly už tak těžké že skoro neuzvedly nohy. Sebraly poslední síly a boty si pořádně oklepaly. Naštěstí přestalo pršet a vysvitlo sluníčko. Karkulka byla z cesty unavená, a tak si lehly do suché a vyhřáté trávy od sluníčka a chvilku odpočívaly a poslouchaly zvuky lesa.
 |
| **PRŮPRAVNÁ ČÁST** – SOUČÁST HLAVNÍ ČÁSTI (potom co je zvládnuta tato část můžeme začít s nácvikem skoku přes švihadlo) |
| **Průprava*** Skákání přes kaluže

Dětem dáme na zem obruče nebo podložky. Děti potom budou skákat snožmo přes kaluže tak aby se jim nohy nerozpojily a dopadly stejně na zem. * Skákání přes větvičky

Dětem přes cestu na procházce popadali větve ze stromů. A bohužel jinudy cesta nevede než přes větve. Dětem se na zem položí švihadla a úkolem dětí bude skákat přes ně snožmo. Vždycky větev/švihadlo přeskočí a pak se vrátí na původní pozici. Opakují, dokud nepřeskočí všechny větvičky na cestě. * Vytváření bublin

Každý určitě v létě rád pouští bubliny. Ale nejdříve si takové bubliny musíme vytvořit. Budeme na to potřebovat jedno švihadlo a jedno dítě. :D Děti si vezmou švihadlo a chytnou za konce do obou rukou. Švihadlo přehodí přes hlavu tak aby se jim střed švihadla dotýkal pat. Potom vytvoříme bublinu tak že švihadlo přehodíme přes hlavu k prstům, a tak vytvoříme bublinu. Bublinu praskneme tak, že švihadlo skokem snožmo přeskočíme. Tento proces několikrát opakujeme a i zrychlujeme.  |
| **HLAVNÍ ČÁST** |
| **Skok přes švihadlo** * Dítě se postaví rovně, uvolní se a dá nohy k sobě. Ruce má podél těla a pokrčené v loktech.
* Špičky nohou zvedne od země a vloží pod ně švihadlo.
* Nyní přesune váhu na špičky, zvedne kotníky od země a otáčivým pohybem, který by měl vycházet z pokrčených loktů a uvolněných zápěstí přesune švihadlo směrem dozadu za tělo. Tento pohyb několikrát zopakuje.
* Jakmile má dítě tyto pohyby zvládnuté, postupně zrychluje a přechází do mírných snožných úskoků.
* Když umí dítě skákat s oběma nohama najednou, může zkoušet skoky na jedné noze, případně vajíčko, kdy má ruce před tělem zkřížené a skáče snožmo.

**Školka** * 10 x přeskočte švihadlo snožmo
* 9x přeskočte švihadlo střídavě pravou a levou nohou
* 8x přeskočte jen pravou nohou
* 7x přeskočte švihadlo jen levou nohou
* 6x přeskočte švihadlo snožmo se zkříženýma nohama
* 5x přeskočte snožmo, ale točte švihadlem dozadu
* 4x přeskočte pravou nohou a švihadlem zároveň točte dozadu
* 3x přeskočte levou nohou a švihadlem točte dozadu
* 2x přeskočte střídavě pravou a levou nohou, švihadlem točte dozadu
* 1x skákání přes švihadlo vajíčko – zkřížené ruce dejte před tělo a skočte snožmo
 |
| **ZÁVĚREČNÁ ČÁST** |
| **Protažení** S dětmi si natrháme kytičky a potom následně natrháme jablka.  |

