Anna Krumpová, 3. ročník, učitelství pro Mš

**2 přípravy tělovýchovných jednotek**

**Příkazový styl**

**Cíl:** Rozvíjení obratnosti, pohybových dovedností, orientace v prostoru,

**Pomůcky:** Švédská lavička, obruče, chodníčky, díl švédské bedny, žebřiny

**Motivace:** Přichází k nám zima, povídání si o zimním období, o tom co se dělá v zimě, jak vypadá příroda v zimě.

**Délka:** Cca 45 minut

**Rušná část: Sněží**

Délka:5 minut

Aktivita: Děti běhají po třídě/tělocvičně – běhají dle rytmu tamburíny. Pomalu, trochu rychleji a nakonec rychle. Tempo různě střídám. (Začalo sněžit a my jsme vločky, které se snášejí k zemi, když fouká, padáme rychleji).

**Průpravná část: Záchranářská rozcvička**

Délka: 8 minut

Aktivita: Děti se rozestaví po prostoru. Nejprve se pořádně vydýcháme – představíme si, že jsme vítr, který musí rozfoukat všechny vločky na zemi.

Dále děti dostanou malé obruče a s nimi budeme pracovat. Ve stoje si předáváme obruč z pravé ruky do levé, pak kolem celého těla. Chytíme obruč oběma rukama a dáváme ruce nahoru a dolu s pohybem dolu se předkloníme. Kdo se dokáže rukama s obručí dotknout země? Položíme obruč na zem a skáčeme dovnitř a ven. Atd.

**Hlavní část: Chodíme po horách**

Délka: 20 minut

Aktivita: Překážková dráha – Děti mají za úkol projít překážkovou dráhu složenou ze švédské lavičky, švédské bedny, obručí, žebřin a chodníčků. Celou dráhu jim vždy předvedu názorně s vybraným dítětem. Nejprve jen chodíme, později i přeskakujeme lavičku, skáčeme po jedné noze atd.

 *Představte si, že jsme na horách a musíme dávat velký pozor, abychom se neskutáleli dolů. Musíme našlapovat potichu, jinak nás smete lavina. Nesmíme vrážet do kamarádů, jinak spadnou z hory.*

**Závěrečná část: Hra na záchranáře**

Délka: 8 minut

Aktivita: Hra na princip Mrazíka. Jedno z dětí je záchranář, druhé je lavina. Koho se dotkne lavina musí se schoulit do klubíčka, komu ale pomůže vstát záchranář, je zpět ve hře. Děti po krátkých intervalech střídám.

**Praktický/úkolový styl**

**Cíl:** Rozvíjení vytrvalosti a rychlosti, spolupráce

**Pomůcky:** Provaz/šátek/švihadlo (bez tvrdých konců)

**Motivace:** S dětmi si vyprávíme o Austrálii a o zvířatech, která tam žijí. S dětmi si čteme pohádky z klokaní kapsy. Motivujeme děti básní „Austrálie“

*V Austrálii, tam to žije,
klokan pořád poskakuje.
Ježura tam taky bydlí,
do klubíčka se rád schoulí.
Pichlavý má kožíšek,
jako z malých jehliček.
Teď se koukni dozadu,
támhle sedí kakadu!
Krásný kontinent je Austrálie,
patří k ní i Oceánie*

**Délka:** Cca 45 minut

**Rušná část: Hra na klokany**

Délka:6-8 minut

Aktivita: Vymezíme **v tělocvičně hranice, kde se bude tato pohybová hra konat.** Každý **klokan** (hráč) dostane alespoň **metr dlouhý** provaz (kus prádelní šňůry, smotaný šátek..), který si jedním koncem zastrčí za pas tak, aby se mu „ocas“ **válel po zemi**. (cca. 8 cm). **Úkolem**každého klokana je vyřadit ostatní klokany tak, že skočí či přišlápnou ocas jinému klokanovi, čímž dojde k vytržení zpoza pasu a daný jedinec je tak ze hry venku. **Je zakázáno při hře používat ruce.**Jestliže některý z hráčů spadne, ale ocas mu stále drží za pasem, má ochranu 10 sekund, kdy se může postavit na nohy a dostat se zpět do hry.

**Průpravná část:**

Délka: 10 minut

Aktivita: Děti sedí v kroužku tak, aby na sebe všechny viděly. Všechny děti mají z předešlé aktivity svůj provaz. Každé dítě má za úkol vymyslet jedno protažení či cvik se svým provazem. Pokud neví, může vymyslet i něco bez provazu.

**Hlavní část: Klokaní závod**

Délka: 17 minut

Aktivita: Štafetový závod - Je určena startovní čára pomocí provazu. Rozdělíme děti do družstev. Do námi stanovené vzdálenosti umístíme kužele (dle počtu družstev). Hráči se budou muset dostat ke kuželu a zpět. Děti stojí v řadě za sebou a až se ozve cinknutí trianglu, první dítě v řadě z každého družstva začne skákat jako klokan (snožmo) ke kuželu. Kužel oběhne a běží zpět na startovní čáru, kde poklepem na rameno předá štafetu dalšímu hráči ze svého družstva. Vyhrává družstvo, ze kterého je poslední hráč po doběhu dříve za startovní čárou. V dalším kole opakujeme, ale děti si musí předávat štafetu tím, že si podávají provaz – klokaní ocas.

**Závěrečná část: Básnička o Austrálii**

Délka: 9 minut

Aktivita: Využijeme básně z motivace a vytvoříme báseň s pohybem.

*V Austrálii, tam to žije,* (Stoj spatný) *klokan pořád poskakuje.* (Poskoky na místě, snožmo) *Ježura tam taky bydlí,* (Dřep) *do klubíčka se rád schoulí*. (Dřep, hlava na kolena, rukama obejmout kolena)
*Pichlavý má kožíšek,* (Výskok, protřepeme zápěstí)
*jako z malých jehliček.* (Stoj spatný – ukazováčkem varujeme) *Teď se koukni dozadu,* (Otočení o 180 stupňů) *támhle sedí kakadu!* (Hlavu otáčíme doprava a doleva) *Krásný kontinent je Austrálie,* (Stoj rozkročný, ruce rozpažené) *patří k ní i Oceánie* (Otočení o 360 stupňů, s rozpaženýma rukama)

Zdroje: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/cviceni_predskolaci/web/pages/08-basnicky.html>

<https://chsd.cz/dokumenty/covid/3_hry%20uvnit%C5%99.pdf>

<https://zabav-deti.cz/clanek/klokanuv-ocas-415>