**Příprava na tělovýchovnou jednotku 1**

Téma: POHÁDKY

Věk dětí: 4–6 let

Cíl: rozvoj manipulačních schopností, jemné a hrubé motoriky, obratnosti, prostorové orientace, strategie, logického myšlení a spolupráce

Didaktický styl: příkazový

1. **RUŠNÁ ČÁST**

* Časová náročnost: cca 5 minut
* Pomůcky: sestříhané nahrávky znělek z pohádek
* Metodický postup: Děti se pohybují po obvodu třídy/tělocvičny. Na každou písničku cvičí jiný lokomoční cvik – podle pokynů paní učitelky.

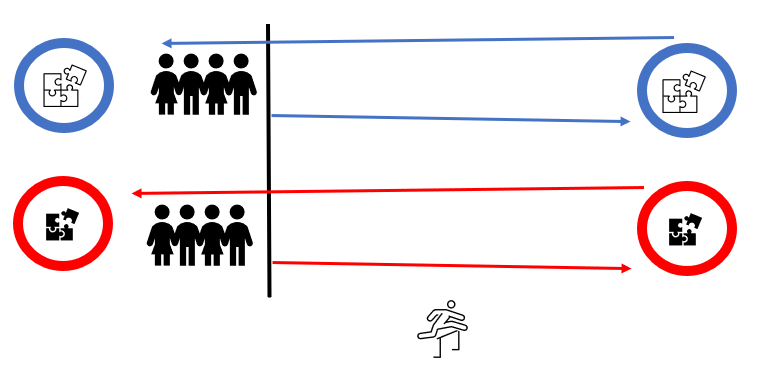
|  |  |
| --- | --- |
| **Píseň**  Zavolejte stráže – Ať žijí duchové  Bob a Bobek (znělka)  Když se načančám – Co takhle svatba, princi?  Kdybys byla vlaštovkou – Královna Koloběžka  Vadí, nevadí – Tři veteráni  O čem se zdá medvědům (znělka)  Nes mě loďko ke břehu – Zlatovláska | **Lokomoční cviky**  - běh  - skoky snožmo  - poskoky  - lezení po čtyřech  - cval  - plazení / „medvědí chůze“  - chůze (vyzvednutí míčků na průpravnou činnost) |

1. **PRŮPRAVNÁ ČÁST – *Rozcvička s královským jablkem, aneb jak cvičí král***

* Časová náročnost: 10 minut
* Pomůcky: míček (o rozměru tenisáku)
* Metodický postup: Děti se postaví různě po prostoru, čelem k paní učitelce, s dostatečnými rozestupy. Paní učitelka jim názorně předcvičuje a slovně popisuje, jak se daný cviky provádí. Kontroluje a napravuje jejich provedení.
  + Rozcvička s královským jablkem = s míčkem

1. **HLAVNÍ ČÁST – *Pohádková puzzle štafeta***

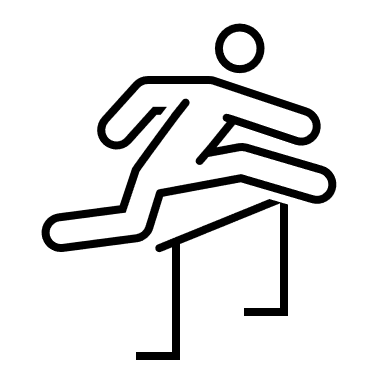
* Časová náročnost: 15 minut
* Pomůcky: rozstřihané obrázky pohádkových postav (puzzle), obruče + různé sportovní náčiní (švihadla, kužely, překážky apod.)
* Metodický postup: Paní učitelka si rozdělí děti do družstev – záleží na počtu dětí, 2–4 družstva. Za každým družstvem bude obruč, do které budou děti pokládat dílky obrázku. Na opačném konci třídy bude umístěna druhá obruč s dílky, pro které budou děti běhat. – viz Obrázek 1



Obrázek 1 Organizace ve třídě/tělocvičně

Děti budou vybíhat po jednom pro dílek a štafetu si podají tlesknutím dlaní.

Úkolem dětí je pomocí štafety posbírat všechny dílky na složení obrázku a obrázek složit.

*Složitější verze:* Paní učitelka přidá každému družstvu nějakou překážku na dráhu – slalom mezi kužely, přeběhnout položený provaz, přeskočit malé obruče apod.

*Složitější verze 2:* Do obruče s rozstřihaným obrázkem pohádkové postavy, mohou být přidány i falešné dílky.

1. **ZÁVĚREČNÁ ČÁST – *Jaká bych chtěl/a být pohádková postava?***

* Časová náročnost: 5 minut
* Pomůcky: relaxační hudba
* Metodický postup: Děti udělají kroužek a paní učitelka postupně vyvolává, kdo si jde odpočinout a nechá si zdát o tom, jaké by byla z dotyčného pohádková postava: *„Nyní si jdou lehnout na záda všechny princezny. Zavřou oči a budou přemýšlet o tom, jaké má princezna šaty a jestli má korunku.“, „Další si půjdou lehnout ti, kteří by chtěli být rytíři.“*
  + Během relaxace hraje relaxační hudba, připomínáme dětem dýchání (nádech nosem, výdech ústy) a mohou si představovat pohádkovou postavu.

**Příprava na tělovýchovnou jednotku 2**

Téma: DEN ZVÍŘAT

Věk dětí: 4–6 let

Cíl: rozvoj lokomočních dovedností, hrubou motoriku, obratnosti, fantazie

Didaktický styl: příkazový, s nabídkou

1. **RUŠNÁ ČÁST**

* Časová náročnost: 5 minut
* Pomůcky: ozvučná dřívka
* Metodický postup:
* **1.** Paní učitelka pomyslně rozdělí třídu na dvě poloviny, stojí uprostřed, ptá se dětí, ukazuje směr a používá ozvučná dřívka k určování rytmu.

Například:

„Máte rádi psa nebo kočku?“ – děti si podle svých preferencí vyberou stranu a v rytmu ozvučných dřívek a pokynu paní učitelky se přemístí. [lezení po čtyřech]



* **2.** Aby se děti dostaly zpět do prostoru, paní učitelka vyzve jednu skupinu (a udává rytmus na ozvučná dřívka), aby se pohybovala, poté druhou (nebo obě společně).

*„Projdou se po čtyřech pejskové, projdou se po čtyřech se kočičky.“*



K přesunům jednotlivých výběrů budou vybrány lokomoční cviky (za doprovodu ozvučných dřívek). Např.:

|  |  |
| --- | --- |
| Máte doma nějaké zvíře? Ano – ne | běh |
| Máte radši **žábu** nebo **ropuchu**? | Skoky snožmo |
| Máte radši **koně** nebo **ovci**? | Cval stranou |
| Máte radši **kočku** nebo **psa**? | Lezení po čtyřech |
| Máte radši **želvu** nebo **hada**? | Plazení |

1. **PRŮPRAVNÁ ČÁST – *Zvířecí rozcvička***

* Časová náročnost: 10 minut
* Pomůcky: žádné
* Metodický postup: Děti se postaví různě po prostoru, čelem k paní učitelce, s dostatečnými rozestupy. Paní učitelka jim názorně předcvičuje a slovně popisuje, jak se daný cviky provádí. Do vymýšlení cviků zapojí i děti – zeptá se dětí, jaké zvíře se ještě „necvičilo“, společně se pokusí vymyslet cvik (může předvést na místě paní učitelky jedno z dětí) a všichni si ho zkusí.
  + (rozcvička motivovaná dnem zvířat – první cviky na protažení *„Když se vzbudí …, udělá …, protáhne se“* + spolupráce s dětmi *„Kdo se ještě vzbudil a jak?“*)

1. **HLAVNÍ ČÁST – *Překážková dráha: Cesta za dobrodružstvím***

* Časová náročnost: 15–20 minut
* Pomůcky: různé sportovní nářadí a náčiní
* Motivace: Vymyšlený příběh se zvířaty, která se vydají na svou cestu za dobrodružstvím
* Metodický postup: (Pro přípravu překážkové dráhy může mít paní učitelka plánek, díky kterému ji děti mohou pomoc při stavbě)   
  Připravené stanoviště: Paní učitelka vybere jedno dítě (děti), které názorně ukáže ostatním dětem, co se na každém stanovišti dělá. Překážková dráha nemá jasně daný start a cíl, proto budou děti na začátku aktivity rozmístěny po stanovištích tak, aby nevznikaly fronty.
* Například: (záleží na dostupnosti sportovního nářadí a náčiní v konkrétní MŠ)
  + Překážka z tyčí – skok snožmo/ jednonož
  + Malé obruče na zemi – prolézt po čtyřech/chůze (stoupnout 1 nohou do 1 obruče)
  + Lavička – přitahovat se/přejít
  + Žíněnka – převaly v leže/kotoul (předškolní děti)
  + Kužely – slalom
  + Obruče velké – skoky snožmo
  + Lano – chůze bokem/přímo

→ u každého stanoviště si děti budou moct vybrat, jak ho překonají

1. **ZÁVĚREČNÁ ČÁST – *Zasloužilý odpočinek***

* Časová náročnost: 5 minut
* Pomůcky: žádné
* Metodický postup: Děti si představí, že jsou nějaké zvíře a *„protože jsou zvířátka po celém dni unavená, najdou si své místo, lehnou si na záda, zavřou oči a odpočívají*.“

Paní učitelka po nějaké době začne obcházet děti, které pohladí na různých místech. Když jsou děti odpočinuté, paní učitelka vyzve děti: *„Pomalu se zvednou a odchází všechna zvířátka, která jsem pohladila po ruce.“* (po noze, hlavě, břichu apod.)