

„Na obloze nad námi“ – praktický styl	
Hlavní cíle:	rozvoj kondičních a koordinačních pohybových schopností (obecná vytrvalost, flexibilita, silové schopnosti, obratnost, koordinace částí těla, orientace v tělesném schématu, orientace v prostoru, rytmičnost)
Pomůcky:	klavír, overballové míčky
Motivace:	poslechová, pěvecká a výtvarná činnost k písničce Bouřka
Rušná část: (cca 5 min)	<u>hudebně pohybová činnost na kontrastní múzické faktory:</u> na klavír hrajeme dva hudební motivy – „klidné nebe“ (klidná rytmická chůze po kruhu) a „bouřka“ (rytmický běh po prostoru) → děti vnímají hudební motivy, vyjadřují pohybem jejich rytmus, tempo, dynamiku, náladu → při změně hudebního motivu změni svůj pohyb)
Průpravná část: (cca 15 min)	<u>rozcvička s mráčkem:</u> děti si udělají kolem sebe prostor → rozdáme jim bílé a modré overballové míčky, které představují obláčky → rozcvičujeme se od hlavy až k chodidlům <ul style="list-style-type: none"> - ve stoje: úklony hlavy do stran, kroužení rameny, izolace hrudníku vpřed a vzad, úklony trupu do stran, házení míčku do vzduchu a chytání oběma rukama, dotknutí se míčkem země v předklonu, stoj na jedné noze a kroužení druhou v kolenu a v kyčli, předávání si míčku mezi nohama, ve stoje na jedné noze pod druhou nohou, skoky snožmo s míčkem mezi chodidly - v sedě: kutálení míčku kolem sebe, kutálení míčku ke špičkám, předávání si míčku pod skrčenými nohama a přes natažené nohy - na zemi leh na zádech: podávání si míčku rukama z jedné strany země na druhou, přesouvání míčku z mezi chodidel k hlavě - ve dvojici: předávání si míčku zády k sobě přes hlavu, mezi nohama, ze strany na stranu, házení a kutálení míčku mezi sebou
Hlavní část: (cca 15 min)	<u>taneček na písničku Bouřka:</u> děti stojí naproti sobě v řadách (kluci tvoří jednu – mrak, holky tvoří druhou – bouřka, řady mají stejný počet dětí – mohou proto tančit spolu i dvě holky nebo dva kluci) → písničku už obsahově znají, mohou i zpívat Vzal si Mrak černý frak, ruce v bok, útok vlevo – přísun, útok vpravo – přísun, pozval paní Bouřku děti natáhnou ruce k sobě a chytí se, na taneček na kopeček, děti se společně zatočí na jednu stranu a přitom si poskočí točili se v kroužku, děti se společně zatočí na druhou stranu a přitom si poskočí na taneček na kopeček, točili se v kroužku. Tančili, rejčili, ruce v bok, útok vlevo – přísun, útok vpravo – přísun, až to nebem hřmělo, podupy na místě setmělo se, blýskalo se, dřep a vztyk s rukama do vzpažení potom zapršelo, rukama a prsty napodobujeme padání dešťových kapek setmělo se, blýskalo se, dřep a vztyk s rukama do vzpažení potom zapršelo. rukama a prsty napodobujeme padání dešťových kapek → nacvičujeme po částech → několikrát vyzkoušíme, vyměníme partnery → všimáme si pohybů dětí a hrajeme jim písničku v klidu „pod nohy“
Závěrečná část: (cca 5 min)	<u>relaxace:</u> ležíme na zádech → po bouřce se musí zase vyčistit → snažíme se ležet rovně a klidně, pravidelně oddechovat (aby mráčky mohly z oblohy zmizet) → když tak děti leží, postupně je můžeme pohladit → děti mohou odcházet k další aktivitě dne

„Dobrodružná výprava“ – styl s nabídkou			
Hlavní cíle:	rozvoj kondičních a koordinačních pohybových schopností (obecná vytrvalost, silové schopnosti, rychlostní reakční schopnosti, pohyblivost, obratnost, orientace v tělesném schématu, koordinace částí těla)		
Pomůcky:	papíry, tužky, míčky, obruče, kužely, židle, žíněnka, lavička, velké molitanové kostky, bazének s balonky, žebřiny		
Motivace:	příběh o námořnících, kteří se vydávají prozkoumat neznámý ostrov		
Rušná část: (cca 5 min)	<u>hurá na cestu:</u> děti se pohybují volně po prostoru → jakmile uslyší pokyn, udělají domluvený cvik → s motivací: „natáhnout plachty“ (musíme vylézt na vyvýšené místo), „ke kormidlu“ (musíme se ve dvojici něčeho chytit), „piráti“ (schovat se k zemi a zmizet z volného prostoru)		
Průpravná část: (cca 10 min)	<p><u>námořnická rozcvička:</u> děti si udělají kolem sebe prostor → zpíváme a ukazujeme hudebně pohybovou rozcvičku → celou rozcvičku uděláme dvakrát a na závěr přidáme: „Námořníci pozor, vyplouváme teď!“</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Každý námořník je skvělý tanečník. Ruce v bok si dá a nohy proklepá. Námořníci pozor, začínáme teď! Pravá ruka, levá ruka, pravá noha, levá noha, ještě hlava, a jdeme znova. </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> ukazujeme na sebe a někoho dalšího poskočíme si na místě dáme ruce v bok a kývneme hlavou proklepeme pravou a levou nohu ruka k hlavě salutuje tleskneme zakroužíme pravou rukou zakroužíme levou rukou výpad do strany na pravou nohu výpad do strany na levou nohu koukneme vpravo vlevo zatočíme se na místě </td> </tr> </table> <p>pokračujeme <u>rozcvičkou na pláži s míčkem</u>, který představuje kokos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ve stoje: úklony hlavy do stran, kroužení rameny, úklony trupu do stran, natahování se do vzduchu pro banány, házení s kokosem z jedné ruky do druhé ruky, v předklonu malování osmičky do písku, stoj na jedné noze a kroužení druhou v koleni a v kyčli, předávání si kokosu mezi nohama, přeskokování z nohy na nohu - v sedě: kutálení kokosu ke špičkám - ve dvojici: předávání si kokosu zády k sobě přes hlavu, mezi nohama, ze strany na stranu, házení a kutálení kokosu mezi sebou 	Každý námořník je skvělý tanečník. Ruce v bok si dá a nohy proklepá. Námořníci pozor, začínáme teď! Pravá ruka, levá ruka, pravá noha, levá noha, ještě hlava, a jdeme znova.	ukazujeme na sebe a někoho dalšího poskočíme si na místě dáme ruce v bok a kývneme hlavou proklepeme pravou a levou nohu ruka k hlavě salutuje tleskneme zakroužíme pravou rukou zakroužíme levou rukou výpad do strany na pravou nohu výpad do strany na levou nohu koukneme vpravo vlevo zatočíme se na místě
Každý námořník je skvělý tanečník. Ruce v bok si dá a nohy proklepá. Námořníci pozor, začínáme teď! Pravá ruka, levá ruka, pravá noha, levá noha, ještě hlava, a jdeme znova.	ukazujeme na sebe a někoho dalšího poskočíme si na místě dáme ruce v bok a kývneme hlavou proklepeme pravou a levou nohu ruka k hlavě salutuje tleskneme zakroužíme pravou rukou zakroužíme levou rukou výpad do strany na pravou nohu výpad do strany na levou nohu koukneme vpravo vlevo zatočíme se na místě		
Hlavní část: (cca 20 min)	<p><u>opičí dráha s plánkem:</u> připravíme dětem několik stanovišť s úkoly → nejdříve předvedeme, jak se úkoly správně plní → každé stanoviště má značku, kterou si dítě po zvládnutí překreslí na svůj vlastní plánec → je na dětech, jaké stanoviště a kolikrát si ho zvolí → „na ostrově jsem“:</p> <ul style="list-style-type: none"> - přešel(a) přes vysoké hory (molitanové kostky) - prolezl(a) skulinou ve skále (podlézt židli) - proplazil(a) se bahnem (žíněnka) - vylezl(a) na nejvyšší strom (žebřiny) - prozkoumal(a) hluboké moře (prolézt bazének naplněný balonky) - přešel(a) po úzké stezce (přejít převrácenou lavičku) - kličkoval(a) džunglí (slalom mezi kužely) - skákal(a) po kamenech v říčce (skoky z obruče do obruče) 		
Závěrečná část: (cca 5 min)	<u>relaxace:</u> sedíme v tureckém sedu na zemi a díváme se do našeho plánu a posloucháme → např. „zvedají se ti, kteří nejdřív...“ a řekneme nějakou činnost ze stanovišť → děti postupně odcházejí k další aktivitě		