

|  |
| --- |
| Přípravy dvou tělovýchovných jednotek |
|  |
| Univerzita Karlova  Napsala: Adéla Bromová, 3. ročník UMŠ |

# O veliké řepě

# Jako téma první tělovýchovné chvilky jsem si vybrala dětmi dobře známou pohádku O veliké řepě.

# O veliké řepě

# Byli jeden dědeček a babička a měli malou vnučku. Hospodařili na svém malém políčku a chovali několik domácích zvířátek. Každý den vnučka Evička pomáhala svým prarodičům krmit husy, slepice a dobroty také nosila pejskovi, který měl před domkem svou misku. Pejsek nebyl lakomý a pokaždé schoval něco na zub pro kočičku. Ta pak odsypala ze svého pár drobtů k myší komůrce na půdě. Nakrmená myška si pak s kočičkou hrála na honěnou třeba celou noc. A tak tu spolu hezky žili. Zatímco Evička krmila zvířátka, babička pracovala v kuchyni, děda, ten měl na starost pole. Brzy ráno se svou prací začínal a pozdě večer s ní končil. Sázel, zaléval, plel, okopával a o co víc pracoval, o to víc se rostlinkám dařilo. Vypěstoval řepu takovou, že se na ni chodili dívat ze sousední vsi. Byla obrovská, zabírala půlku pole a stále rostla a zvětšovala se. Nedalo se nic dělat, děda ji musel vykopat. Přece jen to jeho pole zas tak veliké nebylo. Motyka se mu však hned zlomila. Co teď? Jak tu řepu dostat ven? Zavolal na pomoc babičku. Ta uchopila dědu v pase, ten chytil ze všech sil silné listy a společnými silami táhli, táhli, ale řepu nevytáhli. Babička zavolala Evičku. "Ráda pomohu, však vy se o mne také staráte," přiběhla ochotně Evička. Ač se snažili ze všech sil, řepa nepovolila. Vnučka běžela pro pejska. Pes chytil Evičku, Evička babičku, babička dědečka, dědeček řepu - táhli - táhli, táhli, ale řepu stejně nevytáhli. "Haf, haf, sami nic nezmůžeme. Kočičko, pojď nám na pomoc!" přivolal pejsek kočičku. Ta se postavila do řady, chytila pejska, ten vnučku, ta babičku, ta dědečka, ten řepu - táhli, táhli - už se zdálo, že řepa trochu povoluje - ale nakonec ji nevytáhli. "Budeme to muset vzdát. Na takovou velikou řepu nemáme dost sil," vzdychal zklamaně děda. "A co já?," ozval se dole u země pisklavý hlásek. To přišla kočičce na pomoc malá myška. "Ty myško? Jsi taková maličká. Jak bys mohla pomoci?" Nevěřila babička. Děda se jen smál a taky nevěřil. Ale myška už stála v řadě. Chytila se pevně kočičky, kočka pejska, pejsek vnučky, vnučka babičky, babička dědečka, dědeček řepy - táhli, tááhli, táááhli - a najednou rup! - řepa byla venku. Zůstala po ní v zemi díra, že by se tam vešel povoz i s koňmi... Jak řepa povolila, svalili se všichni na jednu hromadu, smáli se a smáli. Společnými silami se jim dílo podařilo.

O veliké řepě

Cíl: rozvoj spolupráce a kooperace, rozvoj hrubé motoriky

Pomůcky: pinpongový míček, lžička, tři kyblíčky, míček, konev, dva kamínky, lano, řepa, obrázek řepy a počty řep na stanoviště

Motivace: Přečtení pohádky O veliké řepě, povídání si o řepě, ukázání obrázku červené řepy

1. Rušná část

Čas: 3 – 5 minut

*Honička na kočku a myšky*

Určíme jedno dítě jako kočičku z pohádky, všichni ostatní jsou malé myšky a musí se před kočičkou schovat. Domeček myšek je ale na druhé straně místnosti, přesně tam, kde je stojí kočička, myšky se tedy musí dostat společně na druhou stranu bez toho, aniž by je kočička chytila (mohou využít spolupráce, určit jednu myšku jako návnadu, aby zabavila kočičku a co nejvíce myšek se dostalo do bezpečí domečku). Koho kočička chytí, stává se pomocnicí kočičky a pomáhá v dalším kole myšky kočičce chytat. Hra končí, když jsou nachytané všechny myšky.

1. Průpravná část

Čas: 6 minut

*Protažení podle postav*

Po rušné části se rozmístíme po prostoru a předtavíme si, že jsme postavy z pohádky a postupně se protáhneme tak, jak by to dělali postavy z pohádky. Jako první k řepě přišel dědeček, který se protáhl jako velký chlap (ruce nad hlavu a rosteme co nejvýše to jde – stoj spojný vzpažit), poté přišla babička, která po dědečkovi a Evičce neustále sbírá drobky ze země (ohneme se a snažíme se rukama dotknout země – vzpor stojmo), po babičce přišla Evička, malinka holčička, která často dřepí na zemi a kouká na broučky pod sebou (dřep a hlavu mezi kolena), další z party je pes (do střechy - spor ležmo vysazeně), následuje stále se protahující kočka (pozdrav slunci - klek sedmo, paže v prodloužení trupu) a jako poslední přišla myš (ležíme na zádech a koleny u břicha - leh přednožit pokrčmo).

S dětmi projdeme sestavu 2x – 3x.

1. Hlavní část

Čas: 15 - 20 minut

*Řepa - stanoviště*

Vytvoříme šest stanovišť (v počtu 21 dětí, případně přidáme další stanoviště, aby nám to počtově sedělo a nikdo se nenudil), které budou označené počtem obtížnosti (pomocí obrázku řepy, čím větší obtížnost, tím více řepy). Děti se budou podle počtu orientovat, tolik řepy jako je na obrázku, bude na stanovišti potřeba dětí. Po zvládnutí stanoviště se děti vrátí na předem určené místo, až jsou všechny děti hotové, promění si skupiny a vydají se na stanoviště, kde ještě nebyly.

1. stanoviště – nejlehčí stanoviště, je potřeba jednoho člověka. Za úkol na tomto stanovišti je přenést na lžíci pinpongový míček z bodu A do bodu B. Motivace: míček je hnojivo pro řepu a je potřeba jí pomoct v růstu.
2. stanoviště – je potřeba dvou lidí. Je potřeba prokypřit řepě půdu. Obě děti si lehnou na zem a plazí se jako žížaly pro dva kamínky, jedna žížala dá druhé žížale kamínek na záda a plazí se společně zase zpátky tak, aby kamínek zůstal na zádech obou žížal.
3. stanoviště – je potřeba tří lidí. Sázení řepy do hlíny. Tři kyblíčky a jeden míček. První dítě hodí míček do kyblíčku, u kterého stojí druhé dítě, to vezme míček z kyblíčku a hodí jej do druhého kyblíčku, u kterého stojí třetí dítě, to opět vezme míček a hodí ho do zbývajícího kyblíčku.
4. stanoviště – je potřeba čtyř lidí. Štafeta v zalévání řepy. K dispozici je jedna konev, děti stojí v řadě za sebou. Vybíhá první, zaleje konví řepu, běží zpátky, předá konev, pokračuje to, dokud nezaleje řepu čtvrté dítě a nevrátí se zpět.
5. Stanoviště – je potřeba pěti lidí. Tahání řepy. Děti stojí v řadě za sebou a tahají provazem paní učitelku, která představuje řepu – přetahovaná.
6. Závěrečná část

Čas: 5 minut

*Děti jako řepy a déšť*

Děti rozdělíme na dvě skupiny. Jedna polovina se proměníme ve vytažené řepy, druhá na déšť, děti utvoří dvojice řepa – déšť. Řepy si lehnou v prostoru na zem na břicho a zavřou oči. Deště si sednou ke své řepě. Řepy leží vytažené volně na poli a začíná déšť. Paní učitelka si ukazuje a signalizuje zvuky deště. Děti v klidu leží jako řepy a cítí déšť. Deště podle intenzity masírují řepy, sledují přitom paní učitelku, podle které napodobují postup masáže. Nejdříve lehce mrholí, intenzita se pomalu zvětšuje až prší vydatně, poté se na malou chvilku objeví dokonce kroupy. Následně déšť zase pomalu slábne, až úplně ustane. Poté se skupiny vymění, kdo byl řepa, je déšť a naopak.

Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

1. O kohoutkovi a slepičce

Jako druhé téma pro své tělovýchovné cvičení jsem si vybrala pohádku O kohoutkovi a slepičce, která je mezi dětmi méně známá.

O kohoutkovi a slepičce

Kohoutek a slepička šli spolu do obory na jahody. Po chvíli našla slepička jahodu a dala půlku kohoutkovi. Za chviličku našel jahodu kohoutek. Protože byl ale lakomý, dal si celou jahodu do zobáčku. Nechtěl se se slepičkou dělit. Jahoda byla ale příliš veliká, a tak se začal dusit. "Slepičko, slepičko! Dej mi vodu, nebo se udusím!" Slepička honem utíkala ke studánce.

"Studánko, studánko, dej mi vodu. Kohoutek leží v oboře, nožky má nahoře. Bojím se, bojím, že umře." "Dám Ti vodu, až přineseš od švadleny šátek." Slepička tedy utíkala za švadlenou.

"Švadlenko, švadlenko, dej mi šátek pro studánku. Studánka mi dá vodu pro kohoutka. Leží tam v oboře, nožky má nahoře. Bojím se, bojím, že umře." "Dám ti šátek pro studánku, až mi přineseš botičky od ševce." A tak slepička utíkala za ševcem.

"Ševče, ševče! Dej mi botičky pro švadlenku. Švadlenka dá šátek pro studánku. Studánka dá vodu pro mého kohoutka. Leží tam v oboře, nožky má nahoře. Bojím se, bojím, že umře."

Ševci bylo slepičky líto. Dal botičky švadlence. Švadlenka dala šátek studánce. Studánka dala vodu slepičce. Slepička honem utíkala do obory za kohoutkem. Dala mu napít a tak ho zachránila. A kohoutek? Ten už od té doby nebyl vůbec lakomý a se slepičkou se o všechno hezky dělil.

O kohoutkovi a slepičce

Cíl: rozvoj hrubé motoriky, koordinace a zpřesnění pohybů

Pomůcky: provázky, čtyři obruče, míč, terč, lavička, tři míčky, mísa/nádoba, šátek

Motivace: Přečtení pohádky O kohoutkovi a slepičce a povídání si o pohádce

1. Rušná část

Čas: 6 minut

*Slepičí honička*

Před začátkem hry vytvoří děti dvojice (slepiček nebo kohoutků), které k sobě přivážeme provázkem (buď kolem celého těla, nebo jen části těl, například ruce nebo nohy). Jedna dvojice budou honiči a snaží se chytit jinou dvojici. Pokud dvojice někoho chytí, tak si role vymění. Alternací, jakými částmi děti k sobě spojíte, je veliká spousta.

*Kohoutí zápasy*

Paní učitelka vytvoří skupiny po dvou dětech (kohoutkách) tak, aby spolu soupeřily děti s podobnou fyzickou proporcí. Děti ve dvojicích se postaví proti sobě a dají ruce v bok. Pak začnou poskakovat po jedné noze a snaží se druhého kohoutka postrčit tak, aby ztratil rovnováhu a postavil se na obě nohy. Jsou povoleny jen údery hrudí, boky a rameny.

1. Průpravná část

Čas: 5 minut

*Od kuřátka po slepičku/kohoutka*

Rozmístíme se po prostoru. Děti představují nejdříve kuřátka po vylíhnutí (leh na zádech, končetiny v protažení), poté se kuřátka převalí do klubíčka na jednu stranu, na druhou až skončí na břiše (opět protažení končetin), kuřátko se schovává před procházející liškou (klek sedmo, paže v prodloužení trupu – pozdrav slunci), poté se kuřátko posadí a z nohou si vybírá zrníčka, která se na něj přichytila, když se schovával před liškou (opakovaný předklon v sedu přednožném), poté začíná pomalu růst do dospělého kohoutka/slepičky (dřep a z něj pomalé rolování do stoje snožmo). Proměna v dospělého – stoj spojný vzpažit. Dvorek se nám zaplnil spoustou slepiček a kohoutků – stoj na jedné noze, poskakování na místě.

1. Hlavní část

Čas: 15 – 20 minut

*Cesta slepičky pro záchranu kohoutka*

Děti utvoří řadu, je připraveno šest stanovišť v kruhu, které děti postupně navštěvují a postupně se na stanovištích střídají. První stanoviště je u studánky, zde mají děti za úkol po jedné noze přeskákat na zemi položené tři obruče. Další stanoviště je u švadlenky, zde mají za úkol trefit se míčem do terče. Třetí stanoviště v pořadí je u ševce, kde je potřeba přeručkovat lavičku. Další zastávka je opět u švadlenky, toto stanoviště je však jiné než první švadlenčino a je z druhé strany toho ševcova. Zde je úkolem naházet tři míčky do nádoby. Předposlední nás čeká opět studánka, zde je potřeba prolézt obručí, kterou drží učitelka. Poslední stanoviště je u kohoutka, kde je úkolem rychle si lehnout a ze lehu vyskočit. Dále se pokračuje opět ke stanovišti studánky s ležícími obručemi. Necháme všechny děti několikrát navštívit všechny stanoviště.

1. Závěrečná část

Čas:

*Relaxace kohoutka a slepiček*

Po výkonu si kohoutek i slepičky musí odpočinout. Všechny děti si lehnou na záda na zem a zavřou oči. Paní učitelka zhasne (zatáhne) a všechny děti postupně obejde a šátkem je pohladí. Až obejde všechny, tleskne a aktivita končí.

Zdroje:

<https://www.promaminky.cz/pohadky/ke-cteni-30/o-kohoutkovi-a-slepicce-126>

<https://www.awashop.cz/uzasne-prinosy-cervene-repy-p11013/>

<https://clanky.rvp.cz/clanek/k/PNA/15475/POHADKOVA-DRAMATIKA---O-KOHOUTKOVI-A-SLEPICCE---III-CAST.html>

<http://zdarmaprodeti.topstranky.cz/clanek-pohadka-o-velike-repe-2-18>