



Příprava tělovýchovných jednotek

HANA HAJDUCHOVÁ

1. Tělovýchovná činnost – U krmelce

Časová náročnost: 40 minut

Věk: 3-6 let

Didaktický styl: praktický

Cíl: rozvoj pohybových schopností a dovedností (lokomoční dovednosti, koordinace pohybu, hrubá motorika), orientace v prostoru, opakování lesních živočichů, spolupráce

Pomůcky: tamburína, lano, obruče, tunel, míčky, terč, podložka/noviny, provaz, kužely, lavička, obrázky zvířat (barevné a černobílé) viz. příloha

Rušná část:

(5 minut)

Děti se pohybují kolem kruhu, který je vyznačený lanem v prostoru („*představte si, že uprostřed je krmelec*“) podle zvuku tamburíny. Nejprve rozběhání podle rychlosti tamburíny – skoky, pochod, chůze po provaze. Poté učitel oznámí nějaké zvíře a děti ho začnou napodobovat, když začne znít tamburína a když přestane, oznámí se nové zvíře. (zajíc, jelen, ptáček, divočák, veverka)

Průpravná část:

(10 minut)

Rozcvička podle učitele v kruhu kolem lana.

Nádech/výdech – přičuchneme si, co máme dobrého v krmelci

Stoj spojný vzpažit – u krmelce jsou stromy, představíme si, že jsme strom a snažíme se vytáhnout co nejvýš

Kmit – Kolem nohou ti proběhla veverka, dokážeš jí pohladit?

Sed – snažíme se dosáhnout na krmelec, který je uprostřed kruhu

Klek předpaž – střídáme sed odboční (nohy vpravo/nohy vlevo)

Klek sedmo – položíme hlavu na zem a snažíme se spojit ruce za zadkem

... pomalu se zvedneme ...

Hlavní část:

(20 minut)

Děti jsou rozdělené do skupinek po max. 5 dětech a každé skupině je přiděleno jedno stanoviště. Když dá učitel znamení, děti se přemístí na další stanoviště (točí se v kruhu).

Stanoviště:

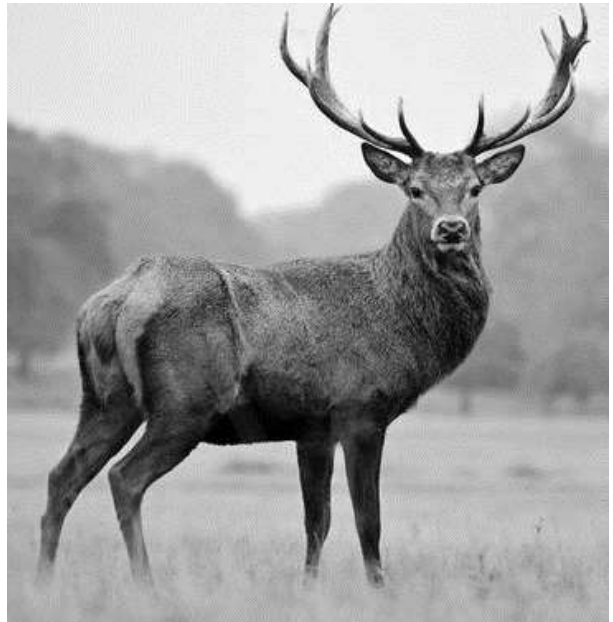
- 1) **Zajícova nora** – proskakování obručemi a prolézání tunelem
- 2) **Šišky** – házení míčků na terč
- 3) **Síla divočáka** – dítě sedí na podložce a přitahuje se za provaz, který je přivázaný na žebřině. Cílem je dotknout se druhého konce provazu.
- 4) **Veverky** – slalom mezi kužely (tam – běh, zpět – žabáky) u posledního kuželu je namalovaná veverka, to je znamení, že je dítě u posledního a zpět skáče jako veverka
- 5) **Po větvičce** – chůze po lavičce

Závěrečná část:

(5 minut)

- I. Hra – na jedné straně třídy jsou barevné obrázky zvířat a na druhé straně černobílé. Děti hledají dvojici stejného zvířete. Když dvojici mají, donesou ji učitelé a řeknou, co je to za zvíře.
- II. Relaxace – děti si lehnou na zem a představí si, že jsou zvíře, které měly na kartičce, které se právě dosyta najedlo u krmelce. Učitel postupně říká „zvednout se pomalu mohou všechny srnky, jeleni...“







2. Tělovýchovná činnost – Piráti a pirátky

Časová náročnost: 40 minut

Věk: 3-6 let

Didaktický styl: s nabídkou

Cíl: rozvoj pohybových schopností a dovedností (lokomoční dovednosti, koordinace pohybu, hrubá motorika), orientace v prostoru, volba vlastního postupu

Pomůcky: podložky/polštáře, lavička, 3x žíněnky, obruč, tunel, zlatáky (=rozpláclá víčka např. od piva nastříkané na zlato)

Rušná část – Kapitán řekl!

(5 minut)

V prostoru. Princíp Kuba řekl – „Kapitán řekl skákejte“ děti musí začít skákat, příkazy se obměňují. Pokud padne příkaz bez „kapitán řekl“ je neplatný a děti by ho neměly udělat. Pokud ho udělají vypadávají a sednou si na zem.

Průpravná část – Pirátský výcvik

(12 minut)

I. Přesuny z jedné strany třídy na druhou (jako po palubě):

Běh – rychlost

Plazení – aby nás nepřítel neviděl

Zvedáme kolena – trénujeme na velkou vodu

Skákání – přeskakujeme vlny

II. Plavecká rozcvička:

Cákáme vodu – zahřátí, protřepání končetin

Znak – stoj spatný, paže střídavě krouží dozadu

Kraul – stoj spatný, paže střídavě krouží dopředu

Prsa – stoj rozkročný, předklon s hlavou v prodloužení trupu, paže vzpažit a připažení pokrčme, lopatky tlačíme k sobě

Kraulové nohy – leh na břicho, střídavě zanožovat pravou a levou nohu

Splývání – leh na břicho, vzpažit, zvedat trup a paže

Foukání do vody – sed skřížný, nádech, s výdechem předklon

Nadnášení – leh na zádech, uvolnění

Hlavní část – Cesta za pokladem

(15 minut)

Překážková dráha dokola prostoru – děti postupují postupně a u posledního stanoviště získají zlaták, který hodí do truhly (to je náš poklad). Činnosti na překážkách si děti mohou volit samy.

Překážky a výběr aktivit:

- 1) **Přeskakování kamenů** – podložky/polštáře v určité vzdálenosti, děti po nich musí přeskákat na konec, aby nespadly do vody (*přeskákej snožmo, proskákej, přejdi*)
- 2) **Po plošině nad vodou** – přes lavičku – (*přitahování, plazení, chůze po lavičce, přeskakování*)
- 3) **Sudy** – přes žíněnku (*válení sudů, žabáky, rak, plazení*)
- 4) **Skok do vody** – proskakování obručí/skákání do obruče (*vlastní volba, jak vysoko jí chce mít*)
- 5) **Kanón** – tunelem (*prolézt, poslat míč a běžet vedle tunelu*)

Závěr

(8 minut) v kruhu v prostoru

I. Říkadlo s pohybem

Piráť s loďkou bloudí mořem, (*pádlujeme na pravou stranu*)

kampak asi doplujeme? (*pádlujeme na levou stranu*)

Hledá ostrov na něm poklad, (*rozhlížíme se – ruka k čelu*)

kdepak asi truhla je? (*rozhlížíme se – ruka k čelu*)

Zlato, stříbro, co se třpytí, (*rozložíme ruku na jednu stranu, na druhou, 1x kroužení*)

na něm drahé kamení. (*dřep do klubička*)

Piráť jása, poklad našel (*skáčeme a radujeme se*)

a rumem to oslaví. (*tleskáme*)

- ### II.
- Sedíme v kruhu na zemi, uprostřed je náš poklad (*zlatáky, které jsme sbírali během překážkové dráhy*). Postupně každý, kdo bude chtít si do ruky vezme zlaták a řekne, co by si za něj koupil.