# Cvičení se zvířátky

* Věkově heterogenní třída
* Styl s nabídkou

## Cíle

* Rovnováha
* Posílení celého těla
* Koordinace pohybu

## Rušná část (5 minut)

Každé dítě si bere jednoho plyšáka. Pouštím písničku Čtyři malí plyšáci (skupina Klíč, CD Písničky z Breptánie). Děti tančí, zrychlují s písničkou.

## Průpravná část (10 minut)

Protažení s plyšáky

* Zvířátka dáme co nejvýše, potom až na podlahu (bez krčení kolen) (5x)
* Kolotoč – s nataženými pažemi si podáváme plyšáka před tělem a za tělem (s výměnou směru)
* Držíme plyšáka před sebou s nataženými pažemi, a plyšák se dívá co nejvíc doprava, doleva (2x)
* Klečíme na všech čtyřech, pokládám dětem plyšáky na záda a plní úkoly, aniž by plyšák spadl
	+ Zvedni pravou/levou ruku/nohu
	+ Podívej se za sebe
	+ Lehni si na břicho a zase se zvedni…
* Sedáme si na zem s nohama před sebou, a plyšák ťape dopředu po našich nohou, kam dosáhneme – pokud možno až na špičky
* Sedáme si do tureckého sedu. Děti i plyšáci (děti cvičí a současně cviky dělají s plyšákem) se dívají na pupík, za levým ramenem, za pravým ramenem, uklání hlavu střídavě na obě strany.

## Hlavní část (20 minut)

Učíme plyšáky cvičit. Máme připravená stanoviště, u každého z nich je určitý počet židliček pro plyšáky – tolik dětí může na stanovišti v jednu chvíli být. Všechna stanoviště si společně představíme. Děti mají za úkol předvést plyšákovi alespoň tolik stanovišť, kolik jim je let.

Stanoviště:

* Holubička
	+ 5 židliček
	+ Je třeba vyhradit dostatek volného prostoru
* Válení sudů
	+ 3 židličky
	+ Dvě žíněnky za sebou či gymnastický koberec, vyznačuji, kde musí být předchozí dítě, aby další mohlo začít
* Šplhání na žebřiny
	+ 1 židlička, dozor učitelky
* Klouzačka po lavičce
	+ 2 lavičky, 2 židličky
	+ Děti si lehnou na břicho na lavičku, rukama si přitahují a jedou na druhý konec
* Proskákej položeným lanovým žebříkem
	+ 3 židličky (pokud máme prostor a dlouhý žebřík, může být více)
	+ Další dítě může začít, když má před sebou tři volná pole
* Rozhledna pro plyšáky
	+ Bez židliček, děti se střídají po jednom
	+ Chodí od vyznačeného startu ke kuželu a zpět, plyšáka mají na hlavě, ruce v bok

## Závěrečná část

* Reflexe
	+ Podařilo se vám naučit plyšáky tolik cviků, kolik jste měli?
	+ Co se vám podařilo nejlépe?
* Ukládáme plyšáky do postýlky – pochovat, pohladit, uložit, tiše odejít.

# Horolezecká výprava

* Věkově heterogenní třída
* Styl řízeným objevováním

## Cíle

* Obratnost v lokomočních aktivitách
* Hrubá a jemná motorika
* Rozvoj vztahu ke sportu, seznámení s (potenciálně) novým sportem

## Rušná (po dobu cesty na místo)

Jdeme na procházku. Naším cílem je prudký kopec s travnatým povrchem (např. park u Kobyliské střelnice). Cestou děti necháváme proběhnout u minizávodů.

* Běžíme k… (první lampě, k poslední lavičce, k rozcestí)
	+ Vždy v dohledu učitelky

## Průpravná část (5 – 10 minut)

Horolezecká rozcvička

* Propleteme prsty, krouživým pohybem uvolňujeme zápěstí
* Cvrnkáme
* Protahujeme předloktí
* Kroužíme rameny
* Ukláníme se do stran
* Hluboký předklon (zavazujeme si tkaničky)
* Ve stoje zvedáme kolena co nejvýše k hrudníku bez pomoci rukou(abychom dosáhli špičkou na stup)
* Stojíme na jedné noze, měníme pozice paží, volné nohy (hledáme, kde se chytit)

## Hlavní část

Lezeme na kopec (Jen max zhruba tři metry do kopce, pokud je kopec příliš dlouhý, označíme cíl)

1. Děti lezou nahoru a potom slézají dolů libovolným způsobem (seznámení s terénem)
2. Lezou nahoru podle pokynů
	1. Po čtyřech
	2. Pozadu
	3. Poslepu
	4. Po dvou rukách a jedné noze
3. Děti se řadí do skupin podle věku (tříleté, čtyřleté, pětileté, šestileté – pokud máme dvouleté či sedmileté, zařadí se podle svých možností)
	1. Každé dítě předvede způsob, jak se dostat nahoru (dolů mohou libovolně) a všichni si ho zkusí
	2. Každé další dítě musí vymyslet způsob, který ještě nebyl. Začínáme od nejmenších.
		1. Pokud dětem dojdou nápady, paní učitelka pomáhá s návrhy (např variace předchozích možností, ale se zavřenýma očima, pozadu, apod.)

## Závěrečná část

Společně stojíme na kopci a jmenujeme, co vidíme. Nakonec uděláme anketu „Kdo by chtěl být horolezec?“. Děti se hlásí, jestli ano nebo ne.