Kristýna Stanislavová

**1. Příprava na hodinu**

**Téma: SLUNÍČKO**

**- Cíl**

Rozvoj rychlosti, obratnosti, posilování spolupráce

**- Pomůcky:**

gymnastický míč, triangl

**- Motivace – Sluníčko**

Povídání si o sluníčku, kdy ze všech období svítí nejvíce. V jaké části dne svítí. Jestli děti vědí, že je slunce planeta. Jakou má barvu. Že nám dodává teplo.

**- Čas:**

Rušná část – 5 minut

Průpravná část – 7 minut

Hlavní část – 18 minut

Závěrečná část - 5

**- Rušná část – Sluníčko svítí**

Děti běhají po prostoru, jeden honič chytá ostatní, koho chytne, tak ten zůstane stát ve stoji rozkročném se vzpaženými pažemi a čeká, než jej někdo podleze, aby ho „zachránil“. Hra pokračuje dál

**- Průpravná část – Sluníčko cvičí s gymnastickým míčem**

Každé dítě dostane do ruky míč a opakuje cviky po paní učitelce.

**- Hlavní část – Sluníčková štafeta**

Děti rozdělíme do týmu po čtyřech, hrací pole je ohraničeno čarami, ten kdo přeběhne cílovou čáru, běží zpět k týmu a plácnutím, předává štafetu.

1. běh

2. skoky snožmo

3. běh pozadu

4. vybíhání z lehu na břiše

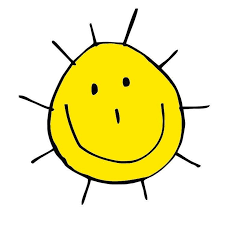
5. vybíhání z tureckého sedu

6. cvalem

7. poskoky na jedné noze

**- Závěrečná část – Unavené sluníčko**

Na jedno cinknutí trianglu se sluníčka pomalu skrčí do klubíčka a na dvě cinknutí trianglu se natáhnou a propnou paže a nohy. Pomalé přestupy mezi cviky.



**2. Příprava na hodinu**

**Téma: MRAKY**

**- Cíl**

Rozvoj rychlosti postřehu, obratnosti, manipulace se šátkem

**- Pomůcky:**

šátek

**- Motivace:**

Děti víte, co jsou mraky? A kde jsou mraky? Jakou má barvu mrak? Víte, že z mraků může pršet? Nebo také může být bouřka.

**- Čas:**

Rušná část – 5 minut

Průpravná část – 7 minut

Hlavní část – 18 minut

Závěrečná část - 5

**- Rušná část – Déšť a bouřka**

Děti jsou rozdělené do dvou týmů. Každý tým stojí na čáře, týmy jsou od sebe vzdálené asi 1 m. Když se řekne „déšť“, tak déšť honí bouřku a naopak. Ten tým, který chytí víc dětí, tak vyhrává.

**- Průpravná část – Mráček cvičí s šátkem**

Každé dítě dostane jemný šátek a cvičí podle učitelky, která předcvičuje.

**- Hlavní část – Člunkový běh**

Děti jsou rozdělené do tří skupin po 5. Na ploše jsou nakresleny čáry. Každé z dětí postupně vybíhá (po předání plácnutí). Vybíhá z první čáry na druhou, vrací se na první, běží ke třetí, vrací se na první, běží ke čtvrté a vrací se na první, předává plácnutí

**- Závěrečná část – Lehoučký mráček**

Děti leží na zemi a každé dítě má šátek. Učitelka říká pokyny jako: přendáme si šátek z pravé ruky do levé, položíme si šátek na bříško, držíme šátek dvěma prsty apod.

