**Příprava: Živé pexeso**

**Cíl:** protažení, posílení, částečná spolupráce

**Pomůcky:** malé obruče pro každé dítě, kartičky s piktogramy cviku

**Motivace:** Zahrajeme si pexeso tak, jak děti znají, jen mnohem větší a pohybové.

**Rušná část** (cca 5 minut)

Necháme děti, aby si rozmístily obruče kdekoli po místnosti. Poté budou mít děti za úkol pobíhat po místnosti jakkoli, jen nesmí vkročit do kruhů. Běhají za zvuků tamburíny, když se ozve rána do tamburíny a následné ticho, musí si děti co nejrychleji najít každé svoje místečko uvnitř kruhu.

**Průpravná část** (cca 7 minut)**:**

Máme připravené karty, na kterých jsou vždy po dvojicích připravené piktogramy jednotlivých jednoduchých cviků. Každé dítě si vylosuje jednu kartu a vybere si libovolné místo v kruhu. Poté učitel hraje s dětmi pexeso, vždy vybere dvě děti a ty postupně předvedou svůj cvik. Když se trefíme do stejného, pořádně si ukážeme správné provedení jejich cviku, aby děti později cvik prováděli správně. Obě děti jdou pověsit karty na jedno z předem označených stanovišť.

(pozor! aby obruče byly dostatečně velké, aby nepřekážely dětem ve správném provedení prvku)

**Hlavní část** (cca 18 minut)**:**

S dětmi jsme si v předchozí aktivitě označily jednotlivá stanoviště a každá dvojice dětí na jednom stanovišti rovnou je. Posuneme všechny dvojice o jedno dál. V krátkých intervalech necháme děti cvičit na jednotlivých stanovištích, každý interval střídá i krátký odpočinek.

**Závěrečná část** (cca 5 minut)**:**

S dětmi si povídáme, které všechny svaly jsme během cvičení zapojovaly a přicházíme na to, jak je správně protáhnout.