Bendíková Barbora

Přípravy tělovýchovných jednotek

**Ptáčci – příkazový styl**

|  |  |
| --- | --- |
| Cíl | Rozvoj a posilování poznání, přirozených cvičení, orientace v prostoru, kooperace a obratnost |
| Pomůcky | Kniha, bubínek, ptačí nohy z krabic od kapesníků s prsty vyrobeny z pevného materiálu, kazeťák, overball |
| Motivace | Ptáčci v zimě – jak to je s přikrmováním ptáků v zimě, čím se opravdu živí atd.? |
| Rušná část  5 minut | Za zvuku bubínku se děti pohybují po prostoru a sbírají a zobají semínka, když zvuk bubínku přestane, děti se znehybní a jsou z nich ,,sochy”, s dalším úderem bubínku mohou pokračovat |
| Průpravná část  7 minut | Děti se postaví různě po prostoru   * Vydýcháme se s dětmi: představte si, že se z vašich rukou stala dvě ptačí křídla, ruce (křídla) natáhneme (upažíme) a sbalíme je i s tělem do kulatého předklonu * Každé dítě dostane míč (overball – ptačí vajíčko) * Cvičíme s overballem |
| Hlavní část  19 minut | Na princip štafety  Vytvořím dva týmy, které budou proti sobě soutěžit – každé družstvo má míč   1. Na mé znamení vybíhá první z družstva, oběhne míč, vrátí se a vyběhne další člen družstva, potom zase další - vyhrává to družstvo, jehož členové budou rychlejší 2. Stejné zadání, ale s tím, že si první hráč obuje ,,ptačí nohy” a po doběhnutí je předává dalšímu hráči družstva - vyhrává to družstvo, jehož členové budou rychlejší 3. Družstvo stojí rameny vedle sebe a naproti nim stojí takjisto hráči družstva druhého, krajní hráč má v rukou míč a na mé znamení si rotací ramen podávají hráči obou družstev míč, poslední z družstva zvedá míč nad hlavu – vyhrává nejrychlejší družstvo 4. Hráči stojí stejně jako v předchozí aktivitě, ale míč si předávají zezadu, po zádech si koulejí míč – vyhrává nejrychlejší družstvo |
| Závěrečná část  5 minut | Každé dítě si najde místo v prostoru kde si lehne tak, jak mu je to příjemné, zavřou oči a poslechnou si nahrávku zvuků ptáků, děti relaxují a klidní svá těla po aktivitách |

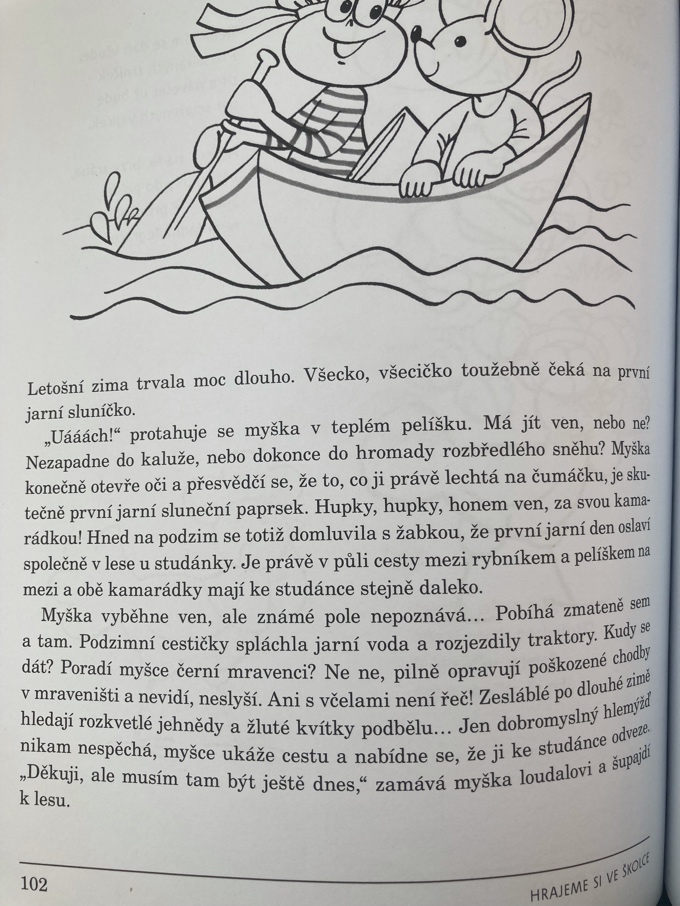
Průpravná část

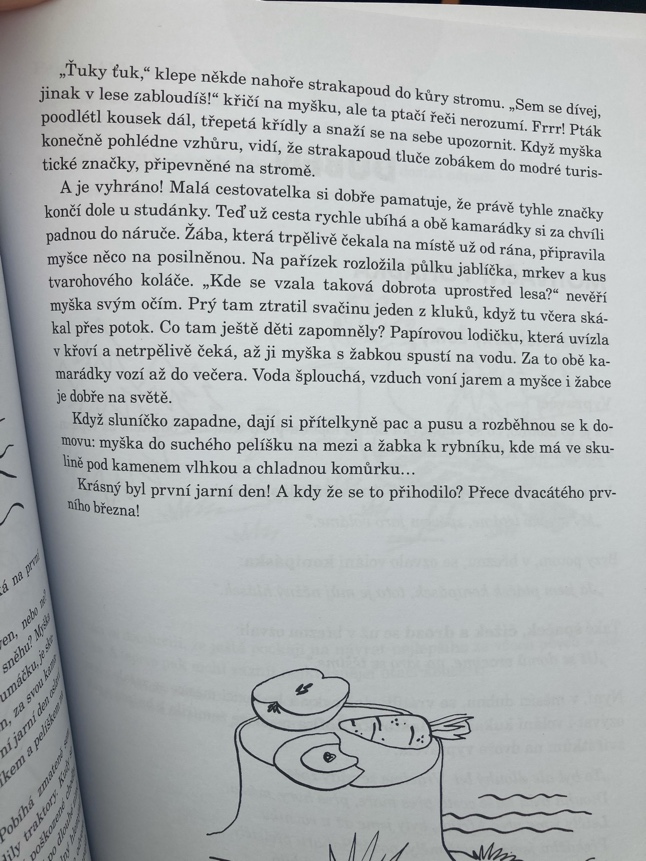
|  |  |
| --- | --- |
| Popis | Fyziologický účinek |
| Základní poloha: turecký sed na míči, vzpažit   1. Skrčit připažmo, ruce na ramena 2. Vzpažit | Rovnováha, přímivé cvičení – posilování mezilopatkových svalů, protažení šíjových |
| Základní poloha: turecký sed na míči, pokrčit upažmo, předloktí směřují vzhůru   1. Otočit hlavu vpravo 2. Otočit hlavu vlevo | Přímivé cvičení – posilování mezilopatkových svalů, protažení šíjových |
| Základní poloha: sed pokrčmo, míč na zemi vedle těla  Kutálení míče kolem těla a pod nohama   1. Vpravo 2. Vlevo | Jemná motorika ruky, manipulační schopnost, orientace v tělním schématu a v prostoru |
| Základní poloha: sed, vzpažit míč nad hlavu   1. Položit míč na stehna 2. Kutálet míč ke špičkám a zpět | Manipulační schopnost, protažení zadní strany nohou |
| Základní poloha: vzpor klečmo, míč na zádech   1. Náklon vpřed 2. Náklon vzad | Základní polohy a vnímání těla, orientace v prostoru |
| Základní poloha: vzpor klečmo, míč na zádech   1. Předpažit pravou 2. Předpažit levou 3. Zanožit pravou 4. Zanožit levou | Základní polohy a vnímání těla, orientace v prostoru, posilování pletence ramenního, břišních a hýžďových svalů |
| Základní poloha: stoj, míč před tělem   1. Výpon – vžpažit, míč nad hlavu 2. Dřep – míč na zem | Základní polohy těla, orientace v tělním schématu, rovnováha |
| Základní poloha: stoj rozkročný, míč před tělem   1. Vzpažit – míč nad hlavu 2. Hluboký ohnutý předklon, předpažit – míč mezi nohy | Základní polohy těla, orientace v tělním schématu, rovnováha, orientace v prostoru |

**Přichází jaro – praktický/úkolový styl**

|  |  |
| --- | --- |
| Cíl | Rozvoj a posilování poznání, přirozených cvičení, orientace v prostoru, kooperace a obratnost |
| Pomůcky | Buben, obruče, provaz, lavička |
| Motivace | První jarní den – jak se příroda na jaře mění, čtení krátkého příběhu |
| Rušná část – myška a nora  5 minut | Po místnosti jsou rozmístěny obruče, je jich tolik, kolik je dětí, děti běhají po prostoru za zvuku bubínku, jakmile zvuk bubínku ustane, počítám do patnácti a děti se rozbíhají každé k jedné obruči a tam se schovají (dřepnou si), poté za zvuku bubínku vylézají a běhají po prostoru, postupně snižuji čas, kdy se děti musí dostat k obruči (k noře) |
| Průpravná část – jarní protažení  7 minut | Propojení se stylem příkazovým   * Vydýcháme se s dětmi: představíme si, že jsme prádlo, co se věší na sušák – nahrbíme se a potom se narovnáme * Každé dítě dostane obruč – jarní sluníčko * Cvičíme s obručemi |
| Hlavní část  19 minut | V prostoru dětem připravím čtyři stanoviště – děti dostanou instrukce, jak překážky na stanovištích procházet společně s názornou ukázkou.  Děti budou rozdělené do skupin (každá skupina vždy začíná na jiném stanovišti). Děti opakují dráhu, dokud nedostanou pokyn k ukončení.  Jednotlivá stanoviště:   1. Skoky do kaluží - skoky do obručí (obruče nepravidelně za sebou, tvoří ,,vlnovku) snožmo 2. Probíhání cestičkou na poli - projít se po nataženém provazu 3. Plazit se jako hlemýžď - plazit se po lavičce 4. Chodbička mravenců – prolezení obručemi |
| Závěrečná část – hlemýžď z pohádky  4 minuty | Každé dítě si vybere místo v prostoru a přejde do kleku sedmo, hluboký ohnutý předklon, postupně se rozbaluje – nejprve jednu ruku jako tykadlo, poté druhé tykadlo až do vzpřímeného kleku sedmo |

|  |  |
| --- | --- |
| Popis | Fyziologický účinek |
| Základní poloha: klek sedmo, hluboký ohnutý předklon   1. Klek sedmo, rovný předklon, vzpažit 2. Klek, vzpažit | Posilování svalstva zad a nohou |
| Základní poloha: sed, vzpažit obruč nad hlavu   1. Sed, položit obruč na stehna 2. Sed, předklonit, obruč zaháknout o palce | Protažení zadních stehenních svalů |
| Základní poloha: turecký sed, pokrčit upažmo, předloktí směřují vzhůru   1. Otočit hlavu vpravo 2. Otočit hlavu vlevo | Přímivé cvičení – posilování mezilopatkových svalů, protažení šíjových |
| Základní poloha: leh na břiše, hrudní záklon   1. Mírný úklon vlevo 2. Mírný úklon vpravo | Posilování zádových a mezilopatkových svalů |
| Základní poloha: leh pokrčmo mírně roznožný   1. Zvednout pánev 2. Zpět do základní polohy | Posilování břišních, hýďových svalů a svalů dna pánevního |
| Základní poloha: vzpor klečmo, obruč před sebe   1. Vzpor klečmo, předpažit levou a zanožit pravou (výdrž a zpět) 2. Předpažit pravou a zanožit levou | Posilování celého těla |
| Základní poloha: stoj   1. Opakované obraty vlevo 2. Opakované obraty vpravo | Rotační průprava, rovnováha, orientace v prostoru |
| Základní poloha: stoj za obručí   1. Skok snožmo do obruče 2. Stoj před obručí | Posilování klenby nožní |





Ptáčci v zimě

