Terézia Tučková  
3. ročník UMŠ

Leden 2022

1. Příprava na cvičební jednotku

**Zvířata po celém světě**

**Cíl:**   
Rozvoj obratnosti, rozvoj hrubé motoriky, uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností

**Pomůcky:** kužely, bedny, žebřiny, lavičky, švihadlo, malé podložky, klavír

**Motivace:**   
Při ranním kruhu pracovat s atlasem zvířat – jaké jsou kde zvířata, jaké jsme už viděli (např. v Zoo), jaké se nám nejvíc líbí, …

**Rušná část** (cca 5 minut):   
na cinknutí trianglu se měnit na nějaké zvíře, které určí učitelka (dramatizace)

**Průpravná část** (cca 5 minut):

Jedna paní učitelka hraje na klavír píseň V zoologické zahradě (Jistel, Linhová), druhá učitelka předcvičuje různé cviky, které jsou motivované pohybem zvířat, před dětmi.

* Chobotnice: leh na záda, pohyb rukou a nohou nad tělem
* Rybák – „plachtit“ (běh, natažené ruce)
* Kočka – vyhrbení a narovnání zad na čtyřech
* Tuleň, …

**Hlavní část** (cca 15 minut):

Opičí dráha – let ptáků přes různé země – různé překážky po cestě:

* Slalom – natažené ruce (plachtění ptáka)
* prolézt pod bednou (podletět)
* vylézt na žebřiny (vzletět výš)
* skluzavka ze zebřin dolů (sletět zpět)
* přeskočit/přelézt přes bednu
* seskočit z bedny
* posouvat se po lavičce po břiše - přítahy rukou (protivítr)
* jít po švihadlu (mlha)
* skoky po malých podložkách - nešlapat na zem

**Závěrečná část** (cca 5 minut):

Protažení, relaxace (zvířata spí) - doprovod na klavír (bez zpěvu) – Ztratil kos píšťalku (V.Beilová)

1. Příprava na cvičební jednotku

**Zvířata po celém světě**

**Cíl:**  
uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností, rozvoj jemné a hrubé motoriky, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti,

**Pomůcky:** kužely, tenisové míčky

**Motivace:**   
Práce s knihou Marjane Satrapi (Ajdar)

**Rušná část** (cca 5 minut):  
Tvoření zvířat podle knihy ve dvojicích (kočkokrab, ptákovečka, …)

**Průpravná část** (cca 5 minut):

Děti vymýšlí cviky jako pohyby zvířat, učitelka může doupravovat

**Hlavní část** (15 minut):

Jednodušší slalom s tenisovým míčkem vždy jako nějaké zvíře (pokaždé kutálet míček jinak).

V prostoru stačí, aby byli např. pouze 2 kužely, nepůjde o rychlost, ale o obratnost a soustředěnost. Děti budou stát v řadě za sebou a budou chodit po jednom (mohou po dvou, pokud mám dost prostoru na to, abych vytvořila dva slalomy).   
Jako kočka – kutálí míč pomocí rukou a chodí po čtyřech, jako pták – nosem/hlavou a chodí, jako slon – nohou a chodí po čtyřech, …

**Závěrečná část** (cca 5 minut):

Děti si lehnou na zem, zavřou oči a poslouchají zvuky přírody (puštěná hudba) a po krátkém odpočinku pomalu otevírají oči a protahují se.