

PŘÍPRAVA NA TV JEDNOTKU

TÉMA: První jarní květiny vykukují nad zem

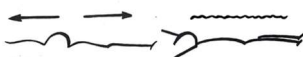
VĚKOVÁ SKUPINA: 5-6 let

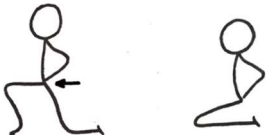
RUŠNÁ ČÁST:

- cíl: rozehrátí organismu
- organizace: volně po prostoru
- NAJDI KYTIČKU
 - o Na zemi jsou rozmístěné barevné květiny. Pokud hraje hudba, děti běhají mezi květinami, pokud hudba nehraje, běží na kytičku, jejíž barvu učitelka řekne.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- organizace: děti jsou rozmístěné po tělocvičně
- opakování: 8 – 10x

GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ	POPIS	MOTIVACE	OBLAST
	Pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru, dlaně vpře, lokty vzad – otočit hlavu vpravo a vlevo.	Květiny už se těší, až pěkně vyrostou. Zatím se pěkně rozhlíží.	Posilování mezilopatkového svalstva, protahování prsních svalů, krční páteř
	Skrčit připažmo, ruce na ramena – vzpažit pravou – vzpažit levou – skrčit připažmo pravou – skrčit připažmo levou.	Kytičky chtějí být co nejvyšší, tak se snaží vytáhnout okvětní lístky nad střed květiny (hlavu).	Posilování mezilopatkového svalstva, protahování prsních svalů, krční páteř
	Leh, skrčit přednožmo, kolena na hrudník – přednožit (paže volně nebo upažit, dlaně na zem.	Květiny se nechtějí vytáhnout jen z okvětních lístků, chtějí mít i vysoký stonek.	Posílení břišního svalstva
	Sed pokrčmo mírně roznožmo, chodidla na zem – pomalu leh a sed ohrnutě, hlava předklon na prsa, poloha paží pomáhá nebo zobtížňuje cvik.	Už, už by chtěla květina vypadat krásně a být vysoká. Nedaří se jí to.	Posílení břišního svalstva
	Leh na zádech, vzpažit – protáhnout se do dálky na zemi – uvolnit.	Musí si odpočinout. Natáhne se do dálky a uvolní.	Relaxační cvik
	Sed skrčmo skřižný, skrčit připažmo, ruce na rameno – otočit vlevo (vpravo), vzpažit zevnitř – zpět.	Už se nám podařilo vytáhnout nad zem, rozhlédneme se do stran.	Zvyšování pohyblivost páteře, protažení zádočných svalů a zadní strany stehen

	Klek na levé, ruce v bok – přenos těžiště vpřed, hmit – přinožit, sed na paty – totéž na pravé.	Kytička si musí protáhnout také stonek.	Uvolnění kyčelního kloubu
	Stoj rozkročný, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl – úklony vpravo a vlevo.	Už stojí! Tak si protáhne celé tělo.	Zvyšování pohyblivost páteře, protažení zádových svalů a zadní strany stehen
	Chůze ve dřepu (kačenky) - různé polohy paží.	Kytičce je to stání dlouhé, tak se po louce trochu projde. Aby ji ale nikdo neviděl, projde se ve dřepu.	Posilování stehenních svalů
	Dvojice čelem k sobě, předpažit, ruce na ramena – rovný předklon, hmit – ohnutý předklon, hmit.	Dvě kamarádky kytičky se potkaly a potřebují si odpočinout, tak se opřou jedna o druhou.	Zvyšování pohyblivost páteře, protažení zádových svalů a zadní strany stehen

HLAVNÍ ČÁST – CVIČENÍ NA STANOVIŠTÍCH

cíl: Házet míč jednou rukou s prstovým úchopem na cíl (učitelce).

stanoviště:

1. Házet míč jednou rukou s prstovým úchopem na cíl. – motivace: včelka (míč) letí na kytičku (učitelku)
2. Přeskoky z jedné nohy na druhou do malých obručí. – motivace: abychom kytičky nepošlapali.
3. Slalom - běh. – motivace: probíhání na louce mezi kytičkami
4. Chůze bokem po lavičce. – motivace: abychom kytičky nepošlapali – *pozn. kdo si netroufne, jde popředu*
5. Slalom v podporu dřepmo (lezení po čtyřech se zvednutými koleny)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST – POHYBOVÁ HRA - SPÍCÍ KYTIČKY

Motivace: i kytičky si musí odpočinout!

Provedení: Když je den, svítí sluníčko, hraje hudba, kytičky běhají. Pokud je noc, svítí měsíc, hudba ztichne, květiny leží na zádech a odpočívají. Obměna hry – stopka.

Pomůcky: hudba (bubínek), (slunce, měsíc)

CVIČENÍ NA STANOVIŠTÍCH

