

SEZNAM PŘÍLOH

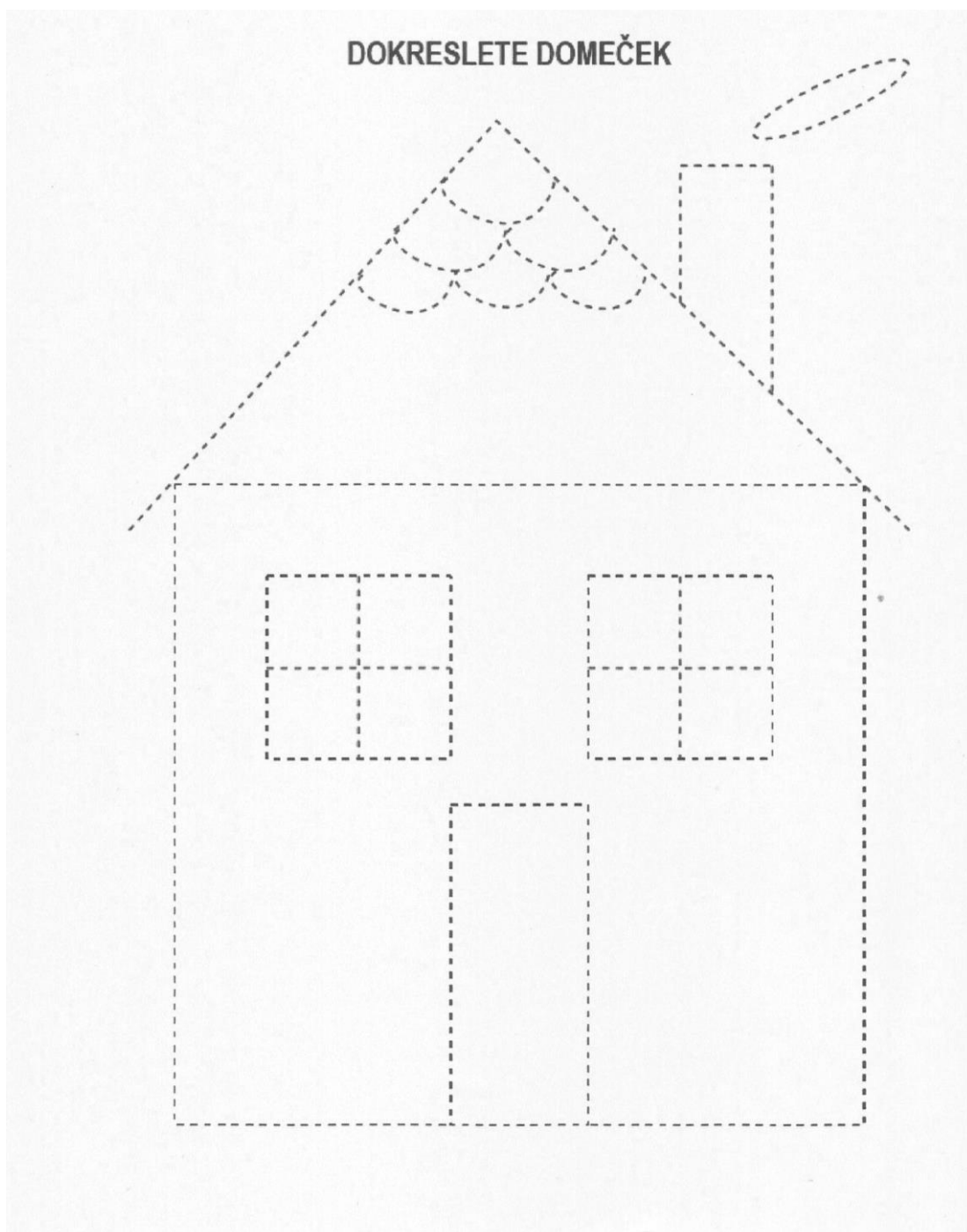
Příloha č. 1 – Dokreslení domu

Příloha č. 2 – Jednotažka-list

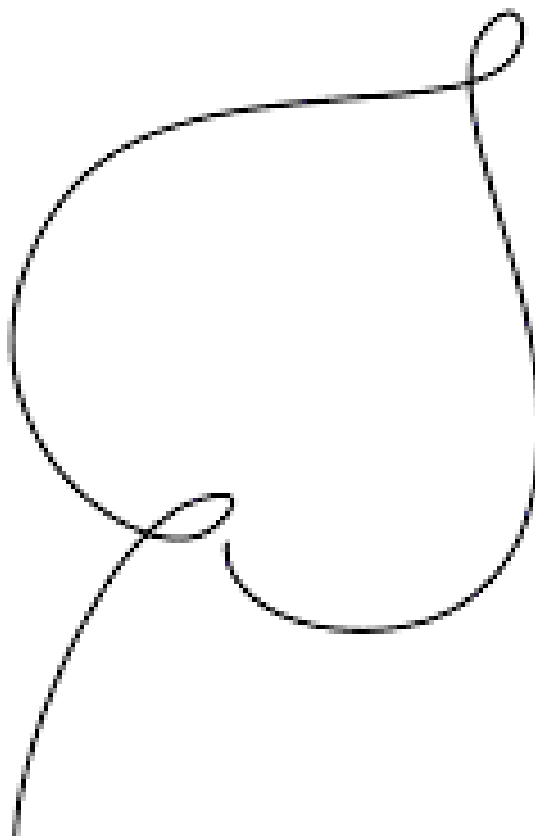
Příloha č 3 – U suché větvičky

Příloha č. 4 – Rozcvička-Zachráníme Janu

PŘÍLOHA Č. 1 – DOKRESLENÍ DOMU



Příloha č. 1 - Dokreslení domu (zdroj: vlastní portfolio pracovních listů)



Příloha č. 2 - Jednotažka list (zdroj: vlastní portfolio pracovních listů)

PŘÍLOHA Č. 3 – U SUCHÉ VĚTVIČKY

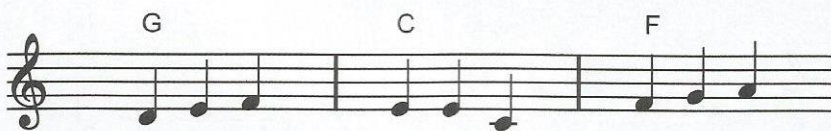
U suché větvičky



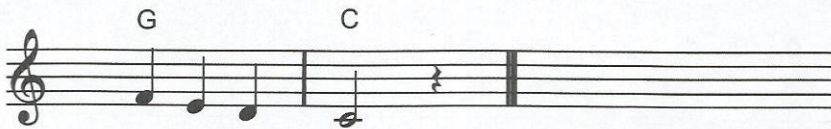
1. U suché větvičky pavoučí
2. Pod stromem na trávě spolu si



nožičky cupitají, na každé
houbičky povídají, napravo,



trápení veselé písničky
nalevo zelené lupínky



pomáhají.
usychají.

PŘÍLOHA Č. 4 – ROZCVIČKA-ZACHRÁNÍME JANU**Rušná část – Cesta lesem****Pomůcky:** ---

1. Děti (Jarda, Čenda) se chytí za ruce– běh po herně, vyhýbat se dalším dvojicím.
2. Jarda vede Čendu za Janou – jedno z dětí couvá a opatrně vodí druhé, vyhýbají se ostatním dvojicím, poté vyměnit role.
3. Lezení ve vzporu dřepmo libovolně v prostoru.
4. Čenda a Jarda čelí překážkám v lese – chůze, pomalý běh, přeskokovat a vyhýbat se nízkým překážkám (v prostoru volně položené tyče, destičky, obruče,...).
5. Bolavé nohy - volný běh, předkopávat a zakopávat.

Průpravná část – Procvičení před záchranou**Pomůcky:** tyče, podložky.*„Čenda s Jardu se musí pořádně protáhnout, aby měli dost síly na záchranu Jany“*

1. ZP: leh pokrčmo, připažit, tyč leží na zemi v prostoru mezi hýžděmi a chodidlů. Držíme ji v dlaních na koncích. Předklon hlavy přitažením brady k hrudníku a zapojením břišního svalstva, společně s podsazením pánve. Při pohybu trupem vpřed rolovat tyč k chodidlům a při návratu do ZP rolujeme tyč zpět.
2. ZP: leh na břicho, čelo položené na podložce, zapažit poníž, tyč držet podélně v dlaních. Ramena zvednout nad podložku stažením lopatek k sobě, tyč mírně nadzvednout nad páteř, čelo stále na podložce, zpět do ZP.
3. ZP: Sed turecký, tyč za ramena držet v dlaních na koncích – mírný úklon trupu na jednu stranu, hýždě stále na zemi, zpět do ZP. To vše opakovat na druhou stranu.
4. ZP: sed turecký, tyč položit na ramena, držet v dlaních na koncích, hluboký předklon, hlava a paže jdou do prodloužení trupu, hýždě jsou stále na zemi. Zpět do ZP.
5. ZP: stoj, zapažit, tyč za trupem držet v dlaních na koncích, děti mění polohu dle pokynů:
klek, klek sedmo, sed turecký, leh na břicho.

PŘÍLOHA Č. 4 – ROZCVIČKA-ZACHRÁNÍME JANU**Hlavní část – Vysvobození****Pomůcky:** díly švédské bedny, molitanové kostky, masážní koberečky, oblázky**1. Stanoviště**

Pomůcky: díly švédské bedny, molitanové kostky, masážní koberečky, oblázky.

Hlavní činnost:

Díly švédské bedny poskládáme na šířku za sebou děti provádí: chůzi vpřed, chůzi vzad, lezení ve vzporu dřepmo s oporou o dlaně a chodidla

Doplňková činnost:

V prostoru jsou vytvořeny krátké cesty z molitanových kostek, masážních koberečků, oblázků. Děti si libovolně vyberou svou cestu, kterou pomalu projdou.

2. Stanoviště

Pomůcky: lavička, pruh zelené (můžeme nahradit jinou barvou), masážní půlkoule, obruče, žebřiny.

Hlavní činnost:

Pod lavičkou provlékneme látku a na ni položíme masážní půlkoule. Děti chodí po lavičce a zároveň po pruhu látky s masážními půlkruhy. Pokud se ve středu setkají, jejich úkolem je se navzájem vyhnout.

Doplňková činnost: (nutná dopomoc učitelky)

Obruče zaklíníme mezi dvě příčky žebřin nad sebe. Lezení po žebřinách vzhůru, nedotýkat se obručí, přesunout se na druhé žebřiny a lezení dolů.

3. Stanoviště

Pomůcky: dětská trampolína, žíněnky, dětské překážky, lano.

Hlavní činnost:

Vytvoříme cvičební okruh - opakované skoky na trampolíně se seskokem na žíněnku, při návratu zpět do zástupu skok snožmo přes dětské překážky.

Doplňková činnost:

Chůze po laně, lezení ve vzporu dřepmo (lano mezi dlaněmi a chodidly), lezení ve vzporu dřepmo, lano mezi dlaněmi, chodidla na laně.

PŘÍLOHA Č. 4 – ROZCVIČKA-ZACHRÁNÍME JANU

Závěrečná část – Všichni spolu

Pomůcky: klubíčko vlny

Děti utvoří kruh, klek sedmo. Navzájem si posílají klubíčko vlny. Po vytvoření husté pavučiny položí učitelka plážový míč, děti se postaví a na pokyn učitelky chodí vpřed, vzad, stranou