

## ■ PŘÍKLADY KARET S ÚKOLY PRO UČEBNU NEBO VYMEZENÝ PROSTOR ATRIA

### Čtverce vytvořené barevnou izolepou na zemi

Žáci vymyslí různé způsoby chůze a skoků ve čtvercích. Náměty mohou nalézt na druhé straně karty:

- projdi všechny čtverce, abys do každého šlápl jednou nohou,
- skákej do všech čtverců snožmo,
- skákej snožmo a rozkročmo,
- skákej po jedné noze a rozkročmo,
- projdi čtverce pravou nohou do červených a levou do modrých,
- skákej pravou do červených a levou do modrých,
- zkus to i obráceně.

### Kelímky a míčky

**Pomůcky:** jeden nebo dva kelímky a jeden nebo dva míčky (záleží na počtu hráčů)

**Pravidla:** Žáci vloží míček do kelímku, který drží v jedné ruce. Pohybem ruky s kelímkem směrem nahoru míček z kelímku vyhodí a opět jej chytí zpět do kelímku.

- Vymysli další možnosti, když máš:
  - ✓ jeden kelímek a jeden míček,
  - ✓ dva kelímky a jeden míček.
- Vymysli možnosti spolu s kamarádem, když máte každý:
  - ✓ dva kelímky a jeden společný míček,
  - ✓ dva kelímky a dva míčky.

Náměty můžeš najít na druhé straně karty.

#### 1 Jednotlivci – kelímek v jedné ruce, jeden míček:

- *kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' a opět chyt' do kelímku (střídej pravou i levou ruku),*
- *kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' a chyt' jej do dlaně druhé ruky, ve které nedržíš kelímek (střídej pravou i levou ruku),*
- *kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod', nech jej dopadnout na zem a po odrazu jej opět chyt' do kelímku (střídej pravou i levou ruku),*
- *kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod', nech jej dopadnout na zem a po odrazu jej chyt' do dlaně druhé ruky (střídej pravou i levou ruku),*
- *kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi na zem a pak po odrazu od země míček opět chyt' do kelímku (střídej pravou i levou ruku),*
- *kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi na zem a pak po odrazu od země míček chyt' do dlaně druhé ruky, která nedrží kelímek (střídej pravou i levou ruku),*
- *kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi a opět jej chyt' do kelímku (střídej pravou i levou ruku),*
- *kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi a chyt' jej do dlaně druhé ruky, ve které se nedrží kelímek (střídej pravou i levou ruku).*

#### 2 Jednotlivci – dva kelímky (v každé ruce kelímek), jeden míček:

- *v každé ruce drž kelímek a přehazuj míček z kelímku do kelímku,*
- *v každé ruce drž kelímek, vyhod' míček z jednoho kelímku, nech jej dopadnout na zem a po odrazu od země míček chyt' do druhého kelímku,*
- *v každé ruce drž kelímek, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi na zem a pak po odrazu od země míček chyt' do kelímku drženého v druhé ruce,*
- *v každé ruce drž kelímek, míček z kelímku vyhod' směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi a chyt' jej do kelímku drženého v druhé ruce.*