

NA VÝLETĚ

Ročník: 1.–3.

Cíl: protažení svalů trupu a dynamické posílení dolních končetin

Pomůcky: přehrávač, cvičení mimo lavice

Předmět: libovolný

Cvičení může být provázeno motivačním vyprávěním učitele, je rovněž vhodné použít hudební doprovod. Vymyšlení jednotlivých cviků lze ponechat na kreativitu žáků.

*Dnes je velmi krásný slunečný den,
stvořený pro kratší výlet.
Doběhli jsme na kraj lesa,
kde se na čerstvém vzduchu lehce protáhneme.*

*Před námi se objevil široký potok
a my jej přeskochíme.
Pozor, ať se nenamočíte!
Došli jsme k malému jezírku, na kterém se
odrážejí paprsky sluníčka
a lákají nás k osvěžující koupeli.
Po příjemné koupeli je třeba se osušit,
setřást kapky vody z těla,
zahřát se a protáhnout.
Vylezeme na strom.
Natrháme si třešně, i s sebou do košíku.*

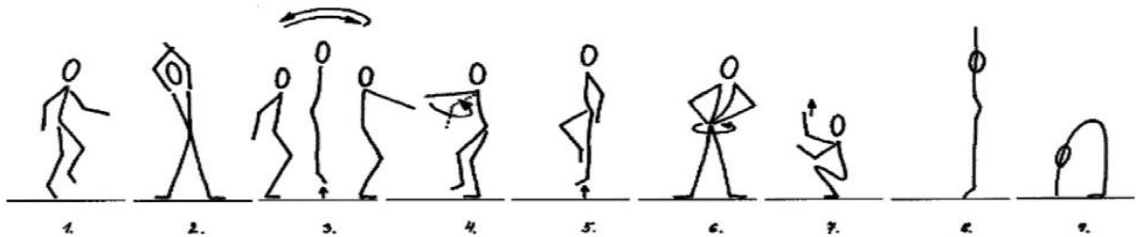
A už běžíme do lavice zase pracovat.

žáci se postaví do uličky,
mírně klus po třídě (1)
stoj rozkročný, vzpažit, uchopit levou rukou
zápěstí pravé ruky, 2× úklon vlevo, zpět,
výměna paží, 2× úklon vpravo (2)
podřep, zapažit, skok vpřed odrazem
snožmo, obrat a skok zpět (3)

chůze na místě se skrčováním přednožmo,
pažemi napodobit plavecký styl prsa (4)

stoj, poskoky na pravé (levé) noze (5)

stoj rozkročný, ruce v bok, kroužení pánví (6)
dřep, ze dřepu ručkovat (napodobovat šplh) do stoje (7)
výpon, vzpažit, vytahovat se vzhůru za pažemi, uvolnit,
předklon (8, 9)



■ PŘÍKLADY RELAXAČNÍCH TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

ODPOČINKOVÁ

Ročník: 1.–3.

Cíl: uvolnění, odpočinek, nabytí pozornosti

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích i mimo ně

Předmět: libovolný

Žáci sedí v lavici a učitel je vede k uvolněnému pohybu, který by měl přinést psychický odpočinek a uvolnění:

- Předpažit a vytřepat ruce, zabubnovat na lavici, opět předpažit a vytřepat ruce, zadupat nohama atd. Celé je možné opakovat.
- Vyskočit a uvolnit celé tělo (jako loutka).
- Hra na Kašpárka: Kašpárek uvolněně vytřepává končetiny i celé tělo a na signál (tlesknutí, cinknutí) provede stoj, zpevní se a „zkamení“. Hra se 2–3× opakuje.
- Každý žák si prsty promasíruje hlavu – proklepat, promnout apod. prsty („aby nám to lépe myslelo“) a může pokračovat v práci.