



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



## Implementace Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání pro území Zlínského kraje II

Registrační číslo projektu CZ.02.3.68/0.0/0.0/19\_078/0018903

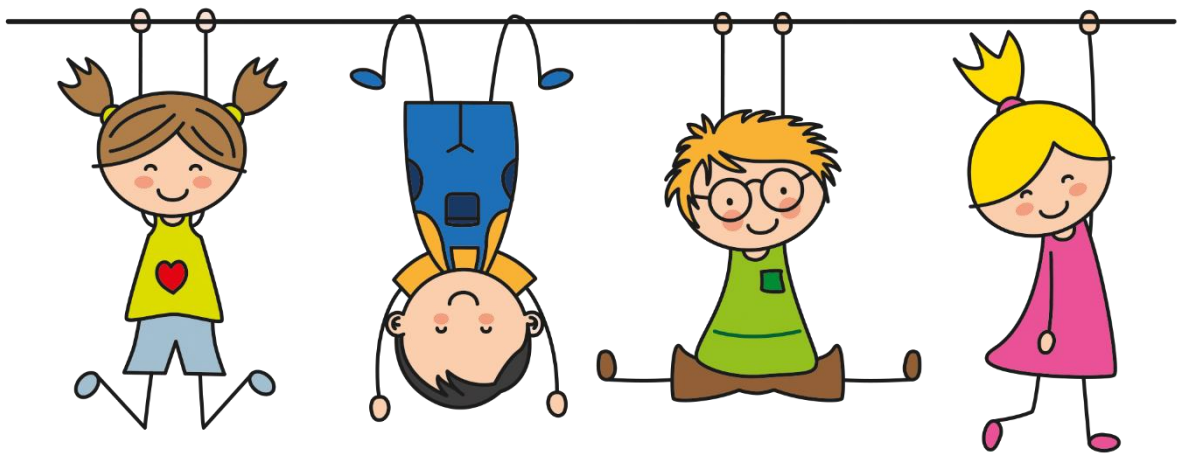
Kulatý stůl

# Zábavné cvičení s dětmi

Cvičení bude rozděleno na dvě části

1. hodina Cvičení s náčiním a na nářadí
2. hodina Hravé a soutěživé cvičení

- Zaměříme se na cvičení a správnou manipulaci se sportovním náčiním.
- Ukážeme si správné provedení cviků na nářadí.
- Budeme procvičovat koordinaci těla, rovnováhu, lokomoční pohyb, obratnost a zručnost.
- Zařadíme balanční a silové cvičení.
- Pohybová stránka bude propojována se stránkou hudební za pomoci motivačních říkanek a písniček k danému pohybu.



# 1. hodina „Pohybové cvičení s náčiním“

Začátek - Ať jsi holka nebo kluk (vytvoříme kruh)

## Pohybové hry

Babička dala do košíčku - 2 jablíčka (uděláme dvojice), 3 hrušky (trojice)

Pan Doktor - ošetřoval loket, čelo, koleno - ve dvojicích se dotýkáme určenými částmi těla

Mlsná kočička - vytvoříme kruh - uvnitř kruhu je kočička venku stojí hospodyňka, točíme se v kruhu při básničce Počkej, počkej, kočička...na slovu „metličku“ vybíhá z kruhu kočička a hospodyňka jí honí

## Cvičení na pohybové říkadla a písničky

Ať jsi holka nebo kluk, Beruška, Opička, Bleška, Vlč, Tečka, Tunel, Kamarád....

## Cvičení s Obručemi

Na koníčky - koník je uprostřed obruče a drží ji zevnitř, žokej stojí za ním a drží obruč z venku, jde se po kruhu střídavě chůze s během na písničku Okolo Třeboně

Kolo kolo mlýnský - točíme se ve dvojicích dokola

Navlékání korálků - ve dvojicích se provlékáme obručí, přeskokování, podlézání, posílání, házení

Tunel - rozdělíme třídu na dvě půlky, jedna půlka drží obruče za sebou a druhá půlka podlézá, přeskakuje

## Cvičení se Stuhou - rozcvička

Klubíčko točení stuhy v předpažení před sebou - velké kruhy

Míchám míchám kašičku kroužení stuhy v předpažení držák stuhy kolmo dolů - menší kruhy (špetkový úchop)

Foukej foukej větříčku - pohyby zleva doprava ve vzpažení

Mlýnek - v předpažení pohyby nahoru a dolů

Pásla ovečky - malá skupinka nebo celá skupinka se postaví do kruhu a chytne si konce drážku, na kterém jsou zavěšené stuhly a jde se do kruhu a zpátky v různém tempu

Na Barvičky - uvnitř kruhu se točí vždy jen určená barvička a dělá zadané pohyby (mávání, točení stuhou, držíme se za stuhly atd). To samé dělají děti stojící ve vnějším kruhu

### Cvičení s Overbally

cvičení v různých pozicích: Sed na míči - pohyby ze strany na stranu - na říkanku Bim bam hodiny, pohyby dopředu a dozadu na říkanku Houpy kroupy, Leh na zádech - míč pod hlavou nohy přednožmo střídavě roznožujeme a přinožujeme na říkanku Tleskám, tlesky tlesky, Maluje sluníčko, Klek na míči pohyby dopředu a dozadu (kočička), Leh na břicho - pohyby dopředu a dozadu (stonožka)

### Proudové cvičení

kladinka - chůze, překračování, houpaní se na pažích, podlézání, žíněnka - plazení, převaly, skok do výšky a dálky kužely a tyče - překračování, slalom, hokej, barevné, hod na kužel kroužkem, kameny - skákání, překračování, švihadlo - chůze spojná, spatná, slalom přeskokování, obruče - skákání panáka, skoky snožmo, běh v kruhu, molitanové podložky ruka x noha - cestička, overbally stonožka (leh na břichu), kočička (klek),

## Relaxace

„Semínko“ leh na zádech nebo na boku v klubíčku

## Pomůcky

stuhy, obruče, overbally, kladinka, žíněnka, kužely, tyče, malé kroužky, barevné kameny, švihadlo, tamburína, molitanové podložky ve tvaru nohy x ruce, malé kroužky

## Pohybové říkanky a písničky

### Ať jsi holka nebo kluk

ať jsi holka nebo kluk  
udělej si se mnou kruh  
naučím tě chodit stát  
pojd' si se mnou pojd' si hrát.  
Když je dobrá nálada  
najdi si kamaráda  
zatleskej, zadupej  
kamarádu ruku dej.

### Opička

Cvičím jako opička  
mám ohebná zádíčka

hop a skok a přes  
kaluže, máme tváře  
jak růže  
tváře jako růžičky  
cvičí všechny dětičky.

### Vlk

Dupy dupy klapy klapy  
čí jsou tyhle sloní tlapy.  
Když ty nohy zadupou  
třesou celou chalupou.  
Ale myšky chodí tiše  
mají tlapky jako z plyše.  
Ši a ši a šišiši, ať nás  
nikdo neslyší.

### Bleška

Skáče bleška na písku  
hledá kdo je na blízku.  
Kdo nejede na koni  
toho bleška dohoní.  
Alík leží na bříše  
hledá blešku v  
kožiše.

### Tečka....

Tečka čárka  
vykřičník  
sedneme si (lehneme, dupneme)  
na trávnick.

## Beruška

Berušku půjč mi jednu tečku  
třeba tu co máš na zadečku  
musím ji napsat za větou,  
ať se mi slova nepletou.

Tulipán a tulipání  
vesele se k sobě klaní,  
až se divé okolí,  
že je záda nebolí.

Beruško půjč mi jednu tečku..

Jezevčící ti si hoví  
jsou to psíci salámový  
podívej se mámo sama  
je to salám s nožičkama.

Beruško půjč mi jednu tečku..

Sedí bubák na dubu  
vesele si hoví  
straší děti bu bu bu  
a pak se sám bojí.

Beruško půjč mi jednu tečku..

## Říkanky ke cvičení na náčiní

### Barvičky

Ta červená barvička jako rajska jablička  
tu červenou barvičku, tu já mám moc rád.  
Ta zelená barvička jak na louce travička  
tu zelenou barvičku, tu já mám moc rád.  
A ta žlutá barvička jak paprsek sluníčka  
a tu žlutou barvičku tu já mám moc rád.  
A ta modrá barvička jako v řece vodička  
A tu modrou barvičku tu já mám moc rád.

### Tleskám

Tleskám tlesky tlesky  
až lítají blesky.  
Vidíte už leje  
Kdepak slunce  
kde je.

### Míchám kašičku

Míchám míchám  
kašičku  
pro dědu a babičku  
olizují vařečku  
to je dobré  
panečku!

### Maluje sluníčko



Maluje sluníčko

červené jablíčko

červené kulaté

jablíčko je sladké.  
Hop hop na jablíčko  
hop hop vyskočím  
hop hop na jablíčko  
hop hop vyskočím.

### Mlýnek

Melu melu zrnka kávy  
kdo rád kávu mele s námi.  
Melu kávu pro dědečka  
melu kávu pro dědu,  
umelu ji za chvíličku  
sláva už to dovedu.

### Semínko

Z malinkého semínka,  
které v zimě spi,  
roste roste rostlinka  
až se probudí.  
Protáhne se protřepá,  
vykukuje do světa.  
Povystrčí hlavičku  
leze z díry ven.  
Ukáže se sluníčku,  
přeji hezkých den.

## Pohybové hry

### Kominík

Kominíku kominíku  
jsou komíny čisté?  
Podívám se  
není to tak jisté.

### Mlsná kočička

Počkej počkej kočička  
smlsalas nám masíčko.  
Pro tvou mlsnou hubičku  
vezmu na tě metličku.

### Tunel

Do tunelu jede vlak  
pomaličku tak a tak  
kudy kudy cestička  
už je tady kulička. (ručička)

## 2. hodina „Hravé a soutěživé cvičení“

### Padák

**Živly** - Sluníčko (jdeme po kruhu), oheň (pohyb paží nahoru a dolů), déšť (držíme padák a schováme se pod něj) zpíváme písničku - Sluníčko, sluníčko

**Bublina** - jdeme s padákem do kruhu a ven, vyhazujeme a pouštíme padák na slovo Tři.

### Bublina

Velká novina

vyletěla bublina.

Bublina se nafukuje

přitom hezky poletuje.

1, 2, 3.

**Mrkaná** - výměna pozicí mezi sebou na signál - mrknutí kamaráda

**Čáp ztratil čepičku** - výměna pozicí mezi sebou podle zadané barvy

### Čáp

Čáp ztratil čepičku

a ta měla barvičku

zelenou, modrou...

**Maluje sluníčko** - koulíme a vyhazujeme nafukovací balonek

### Sluníčko

Maluje sluníčko

červené jablíčko

červené kulaté

jablíčko je sladké

// : Hop hop na jablíčko

hop hop vyskočím : //

**Zajíci v zelí** - sbírání hlávek zelí (pod padákem - drátěnky)

Zajíci

Zajíc běží do zelí,

my jsme ho tam nechtěli.

Myslivec už vyhlíží,

kdy se zajíc přiblíží.

**Kdo nám chybí ?**

Děti zavřou oči, koho pohladím, ten si vleze pod padák

hádáme, kdo nám chybí.

**Kolotoč**

Lehneme si zády na padák a na daný signál se otočíme kolem své osy. Točíme se vždy jedním směrem.

**Závody družstev**

**Šnečí závody** - leh na zádech

**Míčová** - předávání míče

**Kelímková** - ping pong míček (přelévání vody)

**Balonková** - ping pong raketa + překážka (židlička, kladinka)

**Zábavná štafeta** - napodobování pohybu

Pomůcky: padák, nafukovací, balonky, drátěnky, overbally, ping pong raketa a míček, kelímky, kladinka, židlička