

26. ZVÍŘECÍ ROZCVIČKA

Hrubá motorika

Co budeme potřebovat ?

PROSTOR NA CVIČENÍ

PROSTOR NA CVIČENÍ

- ★ Vytvoř si dráhu (start cíl), kde budeš cvičit pohybové úkoly (kačenka, had, rak, žába, čáp)
- ★ Udělej si prostor, kde se ti bude pohodlně cvičit (karimatka/deka pro medvědí cvičení)

MEDVĚD ZAČÁTEČNÍK



- ★ Stoupni si rovně
- ★ Ruce do svícnu
- ★ Nohy od sebe
- ★ Kolíbavou chůzí (přenášení váhy z jedné nohy na druhou) přejdi místnost (start-cíl)
- ★ Medvědí chůzi můžeš doplnit o bručení (Brum-brum)

MEDVĚD MASTER



- ★ Sedni si
- ★ Roztáhni nožky do písmene V
- ★ natahuj se dopředu za rukama, maminka neb tatínek ti změří, jak daleko dosáhneš :) Možná si zvládneš položit čelo až na zem

MEDVĚD EXPERT - A TOHLE TAKY DOKÁŽEŠ?



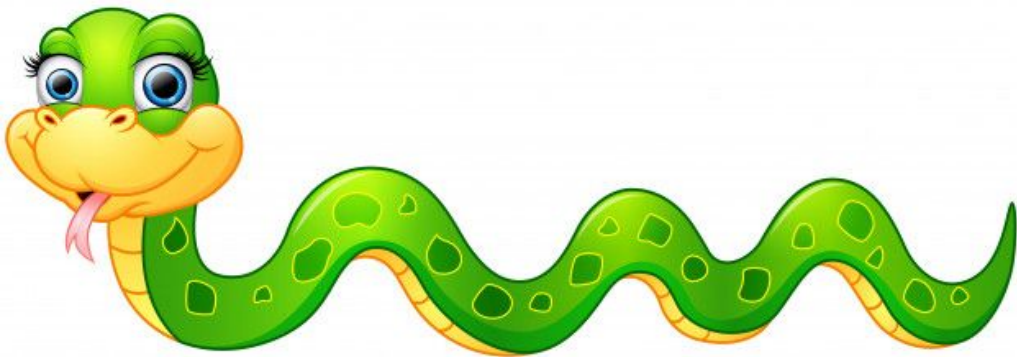
KAČENKA



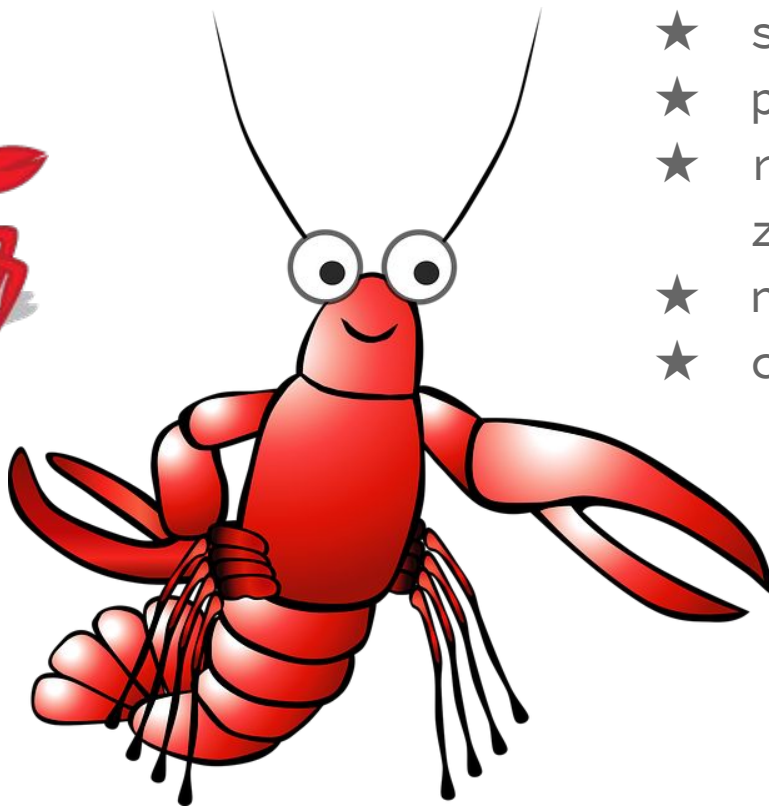
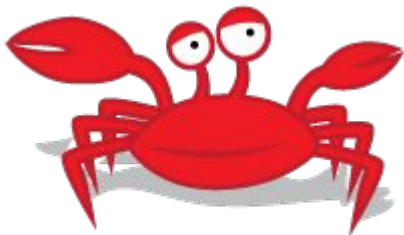
- ★ Postav se tak, aby jsi měl/a mezi nožkami dostatek místa
- ★ Dřepni si
- ★ Nadzvedni jednu nohu, ale stále ji nechej pokrčenou a zůstávej ve dřepu → posuň se o malý kousek dopředu
- ★ nyní se stejným způsobem přisune druhá nožka
- ★ Takto opakujeme dokud jako kačenka nedojdeme do cíle

HAD

- ★ lehni si na bříško a doplaz se až do cíle



RAK/KRAB



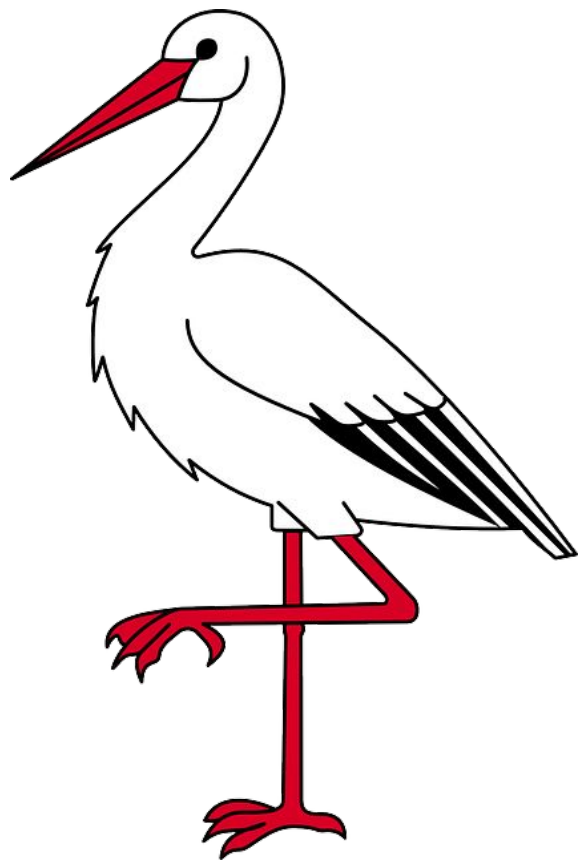
- ★ sedni si
- ★ pokrč nožky
- ★ ruce si opři za zády zem
- ★ nadzvedni zadeček
- ★ couvej do cíle

ŽÁBA



- ★ Začátek je stejný jako u kačenky (tedy: Postav se tak, aby jsi měl/a mezi nožkama dostatek místa a dřepni si)
- ★ Ruce si polož na zem před sebe mezi nohy
- ★ vyskoč z této pozice směrem dopředu a pak jdi zpátky do výchozí pozice
- ★ Doskákej až do cíle

ČÁP



- ★ hezky si stoupni
- ★ zvedni jednu pokrčenou nohu
- ★ přemísti ji dopředu na zem
- ★ zvedni druhou nohu (pokrčenou) a opět s ní udělej krok dopředu
- ★ Pokud je to pro tebe jednoduché, přidej pohyb rukou pro náznak zobáku: ruce natažené nad sebou se přibližují a oddalují

ROZCVIČKA PRSTÍKŮ 1/2

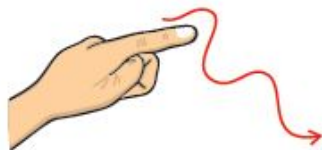


Malá včelka



Tvrdila mi ráno **včelka**,
že jsem **malý**, ona **velká**.
Jak to vlastně včelka myslí,
co to **plácá za nesmysly**?
Já jsem přece **velký** dost,
rostu mámě pro radost.

ROZCVIČKA 2/2



Včelka

sevěme ruku v pěst a napřímíme ukazováček, který představuje žihadlo. Pohybem ruky napodobujeme let včelky.



Plácá za nesmysly
plácáme se rukou do čela.



Malý - velký

dáme ruce před sebe a oddalováním dlaní znázorníme rozdíl mezi „malý“ a „velký“.



Velký
zvedneme obě ruce nad hlavu.

12 13

SKVĚLE!

A zase máme hotovo, za tvé krásné cvičení
si zasloužíš tajný kód:



ODKAZY NA POUŽITÉ OBRÁZKY

<https://www.national-geographic.cz/galerie/medvedi-rozcvicicka-p-299.html?mm=5651112&photo=3>

<https://cz.depositphotos.com/vector-images/kachni%C4%8Dka.html>

https://fr.freepik.com/vecteurs-premium/dessin-anime-serpent-vert-heureux_2220073.htm

<https://pixabay.com/cs/vectors/%C5%BE%C3%A1ba-p%C5%99ekvapen%C3%BD-zd%C4%9B%C5%A1en-skok-308847/>

<http://www.astmalek.cz/>

<https://pixabay.com/cs/vectors/kreslen%C3%BD-film-raci-humr-%C4%8Derven%C3%A1-2027718/>

<https://www.pinterest.com.mx/pin/646477721482478317/>

<https://obchod.portal.cz/detska-literatura/hrave-basnicky-pro-kluky-a-holcicky/#ukazky>