

## HUDEBNĚ – POHYBOVÉ AKTIVITY

### **Kolo, kolo mlýnský**

Kolo, kolo mlýnský, za čtyři rýnský – děti stojí v kruhu, drží se za ruce a pomalu se točí  
Kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo – děti se v kruhu roztáčejí rychleji  
Udělalo báb – děti spadnou opatrně na záda a třepou ve vzduchu nohama  
Vezmeme se hoblík, pilku, zahrajem si ještě chvilku – děti napodobují pohyb nástrojů  
Až to kole spravíme, táááák se zatočíme – děti se znovu postaví, upaží a roztočí se dokola

### **Když já se vytáhnu**

Když já se vytáhnu – děti si stoupnou na špičky  
Až ke sluníčku dosáhnu – děti se ve vzpažení začnou vytahovat vzhůru  
Když já se skrčím – přejdou do dřepu  
Do výšky skočím – děti vyskakují do výšky  
Když já si lehnou, ani se nehnu – děti si lehnou na záda

.....

# POHYBOVÉ HRY

## 1. Schovej přede mnou

**Motivace:** „Děti, zamávejte na mě rukama. Ano přesně tak. A kde máte nohy? Zadupejte. A víte, co to jsou dlaně? Zatleskáme! A teď si zahrajeme hru, kde budeme schovávat části těla, které řeknu. Jdeme na to!“

**Cíl:** co nejlépe a nejpresněji schovat řečenou část těla před zrakem vyučujícího

**Pomůcky:** žádné

**Popis:** Děti vytvoří kruh a učitel si stoupne doprostřed. Učitel říká větu: „Schovejte přede mnou... (čelo, záda, kolena, uši, břicho, ruku apod.) Každý může provést pokyn jinak, může předvést stejný pohyb jako kamarád.

**Zdroje:** *Metodická příloha časopisu Pohyb je život*. Online. Zář 2014, roč. 18. ročník.

Www.caspv.cz, zář 2014. Dostupné z: [www.caspv.cz](http://www.caspv.cz), <file:///C:/Users/barak/Downloads/pjz-032014-priloha.pdf>. [cit. 2025-02-20].

# **CVIČEBNÍ JEDNOTKA**

## **Motivace**

- 1. Úvodní část**
- 2. Průpravná část**
- 3. Hlavní část**
- 4. Závěrečná část**