

DUBEN

Zaměření cviků měsíce dubna:

- využití labilních ploch v rámci senzomotorického cvičení
- kombinace pohybových dovedností získaných z předchozích oblastí
- opakování a prohlubování získaného

ČINNOST	POPIS	POMŮCKY
RUŠNÁ ČÁST		
Odjezd do Zoo	využití manipulačního vozíku pro zdolání dráhy, úseku slalomem, lze i formou štafetového běhu	manipulační vozík na přepravu nábytku
Běh mezi výběhy	v prostoru tělocvičny rozmístěné čočky, volný běh mezi nimi, na signál zaujmout VP zvířete dle povelu	labilní čočky
PRŮPRAVNÁ ČÁST		
Odpočinek	VP – turecký sed na čočce, pohrávání si s VP – napřímení zad, nahrbení, vzpažit, předpažit, rotace vpravo, vlevo, nohy do natažení	labilní čočky
Mravenci	VP – turecký sed, pohrávání si s nastavením pánve, využívat poddajnosti podložky, různé pohupy na čočce	labilní čočky
Koláč	VP – sed roznožmo, sed, turecký sed, možné využití různých výchozích poloh, čočku kutálíme okolo těla a DKK, v průběhu cviku nezvedáme hýždě od země, měníme směr	labilní čočky
Tuleni ve vodě	VP – leh pokrčmo s chodidly na labilní čočce, zapojení svalů břicha a zvednutí pánve nad podložku, výdrž, dýchat, vrátit zpět do VP, několikrát zopakovat	labilní čočky
Klokani	přeskok přes labilní čočku, snožmo, po jedné DK, skok vzad	labilní čočky
Chameleon	VP – stoj za čočkou, výpad jednou DK na labilní čočku, zpět do VP, výpad druhou DK na labilní čočku → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	labilní čočky

HLAVNÍ ČÁST		
Dráha vytvořená na labilních čočkách	<p>za sebou jdoucí labilní čočky, na několika z nich máme připravené úkoly, pravidla jako u hry „Člověče, nezlob se“ - po hodu kostkou postupují o počet míst dle hozeného čísla, pokud se stoupne na úkol, musí se splnit</p> <p>příklady úkolů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5x dřep • stoj na jedné DK • hod míčem na cíl • dvě otočky kolem své osy • 5x přeskok přes čočku 	labilní čočky, hrací pěnová kostka, úkoly v průběhu trasy
Doplňkové činnosti v hlavní části	<p>senzomotorická cesta – dle vlastní fantazie a možností tělocvičny</p> <p>cvičení na nářadí – využití obrácené lavičky položené na tyčích, trampolíny, kladiny</p>	pěnové tyče, kloboučky, švihadla, šlapadla...
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
Hlava, ramena	ukazovat části svého těla při stožení na labilní čočce – hlava, ramena, kolena, palce, v průběhu hry můžeme zrychlovat, ale pro udržení centrování nastavení doporučuji nevolit příliš rychlé pohyby	labilní čočky
Kreslení tvarů	cvičení ve dvojicích, hádat jednoduché tvary nakreslené na chodidlo pomocí prstu, vypnuté tužky, kolíčku, výměna rolí ve dvojici → cvik vhodný po naučení jako varianta ke cvičení doma – domácí úkol	tužky, kolíčky