

Ranní rozcvičky

- Obsah
- Metodika

Načítám ...

[>> Jít na tuto stránku.](#)

Metody

pohybová hra, fyzické cvičení, hraní rolí

[Metody a formy](#)

Forma a popis realizace

Série pohybových a soutěžních aktivit na ranní rozcvičku.

Obsah

Podrobně rozpracovaný obsah

- Realizátor v roli Pepy Protejkala (postava z aktivity “Protejkalovi”) obchází s přenosným reproduktorem pokoje účastníků a budí je přehráním pozitivní energické písničky. První den je Pepa tlustý a každý následující den je o něco hubenější.
- Účastníci se schází venku ve velkém kruhu - realizátor v roli “Pepy” vede společné zahřívací a protahovací cviky.
- Po společném zahřívacím/protahovacím kolečku si účastníci vybírají jednu kartičku s úkolem, který se vydají plnit - po splnění úkolu získávají od Pepy odměnu ve formě 10 V-coinů pro svůj tým.
- Poté se k účastníkům přidává další kostýmovaná postava z rodiny “Protejkalů”, která vždy svým příběhem uvede nějakou krátkou pohybovou aktivitu (viz níže).

Úterý - Babička

Příběh: Babička dělá pořádek v Pepově šuplíku s domácími potřebami. Je ale strašně slepá a musí všechno třídit po hmatu.

Aktivita: Děti vytvoří čtyři družstva. Každé družstvo má kbelík, ve kterém jsou namíchané 4 druhy různých součástek. Cca 5 metrů od něj jsou umístěné 4 ešusy. Z každého týmu vybíhá štafetově jeden oslepený hráč, který musí najít kbelík, vzít z něj jednu věc a tu umístit do ešusu tak, aby v každém ešusu byl pouze jeden druh součástek. Hra probíhá cca 5 - 10 minut a vyhrává tým, který má

na konci časového limitu nejvíc správně vytříděných součástek.

Středa - Janička

Příběh: Janička miluje lentilky, ale maminka jí řekla, že v poslední době to s mlsáním přehání. Janička už se prý podle maminky nemůže lentilek ani dotknout. Chytrá Janička ale přišla na způsob, jak lentilky dostat ze spíže až k ní do pusy a přitom se lentilek ani nedotkne.

Aktivita: Děti opět soutěží ve 4 družstvech. Každé družstvo má vlastní spíž (miska s lentilkami) a Janiččinu pusou (ešus s nalepeným obrázkem úst). Mezi "spíží" a "pusou" je po cca 2 metrech umístěno několik prázdných misek. Každé dítě dostane brčko. Děti se snaží brčkem nasát lentilku a dopravit ji až do finálního ešusu - lentilka se ale nedá dlouho nasáváním na brčku udržet, proto je potřeba lentilky přepravovat na jeden nádech na menší vzdálenost (prázdné misky). Lentilky, které spadnou na zem, už děti nesmí znovu nasávat. Vyhrává tým, který má na konci časového limitu nejvíc lentilek v "ústech".

Čtvrtek - Maminka

Příběh: Maminka ráda nakupuje v supermarketu potraviny, které jsou v akci s výraznou slevou. Problém je ale v tom, že o takto zvýhodněné zboží má zájem vždycky hodně lidí a často se stane, že se třeba o trs banánů přetahujete s nějakou protivnou sousedkou.

Aktivita: Děti se ve družstvech přetahují lano - ve středu lana je přivázaný trs banánů. Tým absolutních vítězů si může trs banánů nechat.

Pomůcky a materiál

Položka	Počet	Popis
mince	100	děti je dostávají za aktivní účast na rozcvičce
karty volitelných aktivit	25	každá karta má specifikovanou jednu zahřívací aktivitu
přenosný mini reproduktor	1	na buzení a hudební doprovod rozcvičky
sportovní vybavení	3x	švihadla, míče, lano, PET láhve jako činky
malé součástky na třídění	25	směs součástek: nastříhaná brčka, matky, sponky, atd.
kyblíky	4	na směs součástek
šátky	4	na třídění součástek
ešusy	16	na třídění součástek
brčka	25	na aktivitu s přenášením lentilek
lentilky	200	na aktivitu s přenášením lentilek
trs banánů	1	na přetahovanou

Obsahové přílohy

#	Soubor	Popis
016.01.02	rozcvicke_karty_aktivit.pdf	rozcvičkové kartičky s činnostmi

016.01.01	rozvickove_karticky_aktivit.docx	rozcvičkové kartičky s činnostmi
-----------	--	----------------------------------

>> [Jít na tuto stránku.](#)

From:

<https://mscb.vida.cz/> - **MSCB**

Permanent link:

<https://mscb.vida.cz/skolam/svp2/aktivita/1/uvod>

Last update: **2020/11/23 14:28**

