

Co venku...?

„Žabí skoky“

...potrénujete s dětmi hrubou motoriku a kondici...

...protahení a posílení dolních končetin...

...koordinace pohybu...

- *1. varianta jsou výskoky na místě - ve výchozí pozici sedíme ve dřepu, chodidla a kolena směřují ven, paty k sobě, opíráme se o dlaně položené před chodidla, záda jsou protažená, pánví jdeme co nejnižší zemi. Vyskočíme se vzpaženými pažemi co nejvíce vzhůru, měkce dopadneme zpět do dřepu.*
- *zvládnete jich alespoň 10?*



- **2. varianta z místa** - jsou klasičtí „žabáci“. Ze dřepu, kdy kolena míří do stran stejně jako je to popsané v první variantě, vyskočíme do výšky a dálky zároveň, paže letí napřed a dopadneme opět do dřepu.
- kolik žabáků je potřeba na přeskákání k určenému cíli?
- měříme, jak dlouhý je náš žabí skok



„Lesní golf a košíková“

...trénujeme hod míčkem...

...odhadujeme vzdálenost v prostoru...

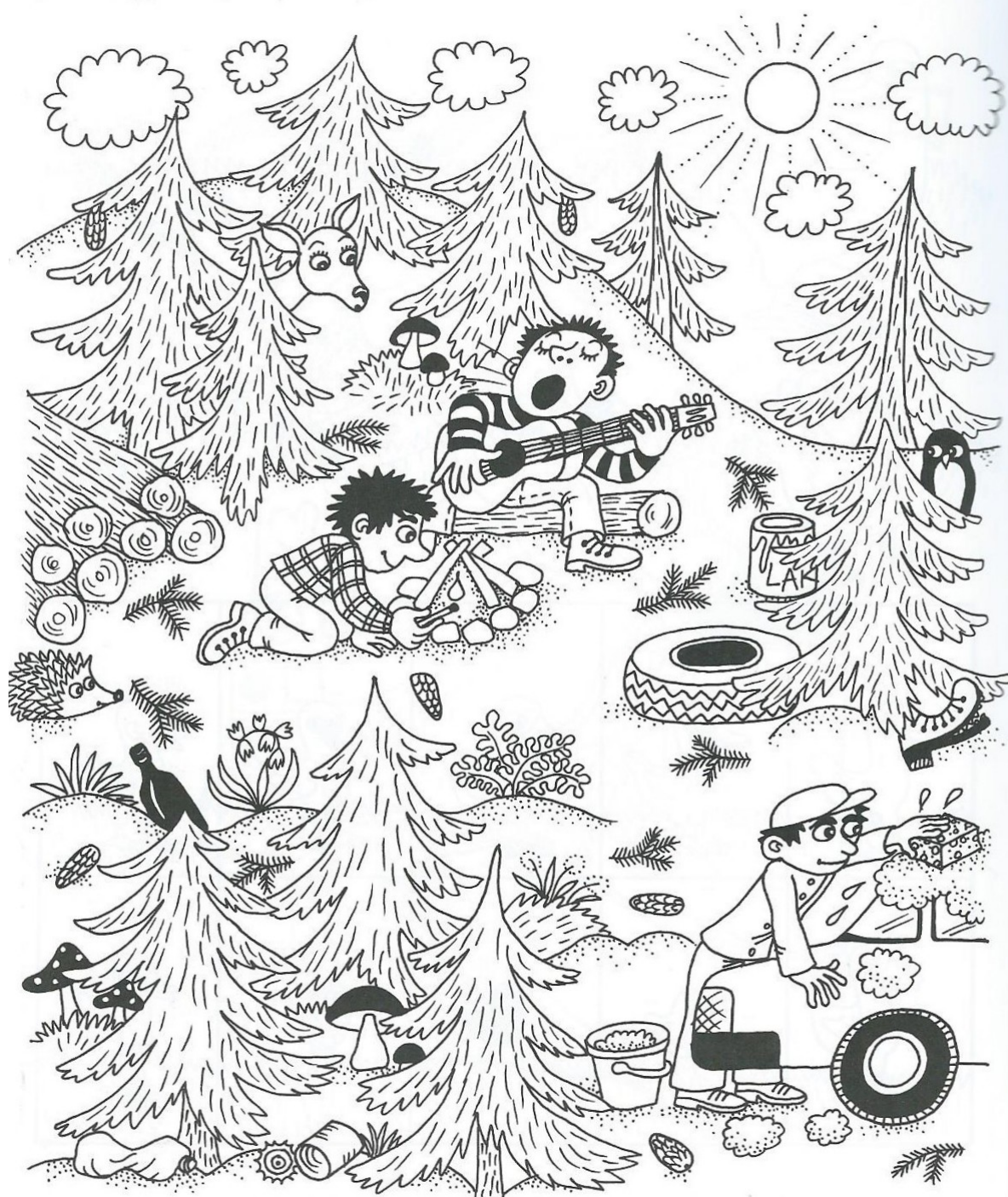
- ke hře potřebujeme staré tenisáky nebo pěnové balónky, nádobu, do které se balónek dá hodit - košík, kyblíček, miska
- v lese, na louce či zahradě umístěte nádobu, kam se má míček každého hráče dostat, poté se hází míčkem, tam kam dopadne, doběhne i jeho majitel a odtamtud znovu hází směrem k „jamce“, můžete házet všichni najednou a nebo se postupně střídat
- pro větší napodobení zmiňovaného golfu, zakopejte nádobu po okraj pod zem a na posunování balónků použijte klacky nebo je kutálejte po zemi hodem rukou
- v lese se dá hrát i obdoba košíkové - nádobu zavěste na strom jako variantu k míčkům použijte nasbírané šišky

„Co do lesa nepatří?“

...trénujeme krátkodobou paměť...

...pozornost a orientace v prostoru...

- začátek a konec určitého úseku v lese (trasy) vyznačte šátkem, fáborkem nebo přivázanou mikinou. Na této trase umístěte určitý počet předmětů (odpadků) na všelijaká místa na zemi, za kůrou, na pařezu, na stromě, na větvi, v dutině, za kládou, v trávě....(balíček kapesníků, kapesník, jelení lůj, čepici, sluneční brýle, krém, obal od svačiny, papír, igeliták, hračku...)
- některé předměty nechte volně ležet, některé schovejte tak, že bude vykukovat jen jejich část
- děti potom prochází trasu, nedotýkají se předmětu, jen se snaží si zapamatovat co možná nejvíc předmětů. To se samozřejmě nepovede hned napoprvé. Trasu je možné procházet mnohokrát, až se podaří zapamatovat a vyjmenovat všechny předměty. Na závěr vám děti jistě rády pomohou s jejich posbíráním.
- doma si vybarvěte následující obrázek



Obrázkový úkol k příběhu Ztratil se Brok: Co nepatří do lesa