

14 SONDÍK CVIČÍ

Pomůcky:

- Převlečení a obuv do tělocvičny
- Nastříhané a zalaminované kartičky se zadáním jednotlivých stanovišť
- Volejbalový míč
- 5 švihadel
- Lavička
- 2 žíněny na sedy lehy

Motivace:

„Neuronová síť v mozku je tvořena mnoha a mnoha jednotlivými neurony. Signály, které v mozku putují, se mohou přenášet jen díky společné práci neuronů. Navzájem se potřebují a společně dokážou úžasné věci, které by jeden neuron nikdy nezvládnul! Společně dokážete víc, než by se o to pokusil jen jeden z vás.“

Popis činnosti:

Tato aktivita je do hodin TV na principu výměny stanovišť. Děti jsou rozděleny do skupin po 5, ve kterých budou obcházet jednotlivá stanoviště, na kterých je umístěno zadání a potřebné pomůcky. Jakmile splní družstvo jednu aktivitu, přesouvá se na stanoviště, které je volné a plní další. Před začátkem cvičení by bylo dobré, aby vyučující prošel s dětmi jednotlivá stanoviště a vysvětlil/ukázal dětem, co kde budou dělat.

Úkoly k vytištění

Podělte se mezi sebou o 210 dřepů.

Podělte se o 120 sedu lehů.

Udělejte dohromady 6x30 přeskoků přes švihadlo.

Vyměňte si mezi sebou 7x9 přihrávek míčem.

Podělte se o 100 výstupů na lavičku.

Udělejte dohromady 9x10 skákacích panáků (skok roznožný s tlesknutím nad hlavou)