

TĚLESNÁ VÝCHOVA

„Stejně jako zvířátka, i my si dnes uděláme malou sportovní slavnost. Nejprve se ale musíme trochu zahřát.“

Pozměněná honička na kočku a myš (skřítek chytá zaběhnutou srnku)

Na začátku se vyberou role: jeden žák je skřítek, druhý srnka, ostatní žáci jsou stromy. Stromy stojí zhruba ve čtyřech řadách po pěti s rozpaženýma rukama. Rozestupy mezi řadami jsou zhruba na délku dvou dětských paží. Žáci tímto způsobem vytvoří jakési bludiště, které se ovšem může měnit. Jakmile učitel tleskne, všechny stromy se otočí doprava o 90 stupňů a les je najednou úplně jiný. Úkolem skřítky je chytit srnku v neustále se měnících podmínkách. Po chvíli se dvojice vymění s jinou a hra pokračuje.

Po zahřátí se rozcvičíme.

Následuje rozdělení do soutěžních týmů pro sportovní slavnost. Každý žák si vylosuje jedno z těchto zvířat: srnka, liška, zajíc, žába, sova, divoké prase. Žáci se stejným zvířetem vytvoří tým.

Soutěžit se bude v těchto kategoriích:

- štafetový běh s kolíkem přes tělocvičnu (první tým, který doběhne obdrží 6 bodů, druhý 5 atd.)
- skok přes pařez (snížená švédská bedna) – každý kdo skočí, získá bod pro svůj tým
- přechod potoka přes kameny – učitel vytvoří dráhu z barevných plastových kroužků, které symbolizují kameny. Kdo projde dráhu, aniž by stoupl mimo kroužek získává bod pro svůj tým. Dvojice týmů soutěží společně a navzájem se kontrolují.
- hod kamenem baziliškovi do chřtánu (hod míčem na koš) – nesmíme zapomenout, že se připravujeme na boj s baziliškou, i zvířátka musí umět baziliška zneškodnit. Dva týmy házejí na jeden koš. Každý má dva pokusy. Kolik míčů padne týmu do koše, tolik získá bodů.
- Přehlídka zvířecích týmů – v závěrečné části bude mít každý tým čas na to, aby vytvořil krátké pohybové vystoupení, které ho reprezentuje, může být zařazen i pokřik. Hodnotí se originalita, souhra, nadšení atd.

Na závěr budou vyhlášeni vítězové a poté bude následovat série uvolňovacích cviků za doprovodu hudby.