**HUDEBNĚ – POHYBOVÉ AKTIVITY**

**Kolo, kolo mlýnský**

Kolo, kolo mlýnský, za čtyři rýnský – *děti stojí v kruhu, drží se za ruce a pomalu se točí*

Kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo – *děti se v kruhu roztáčejí rychleji*

Udělalo bác – *děti spadnou opatrně na záda a třepou ve vzduchu nohama*

Vezmeme se hoblík, pilku, zahrajem si ještě chvilku – *děti napodobují pohyb nástrojů*

Až to kole spravíme, táááák se zatočíme – *děti se znovu postaví, upaží a roztočí se dokola*

**Když já se vytáhnu**

Když já se vytáhnu – *děti si stoupnou na špičky*

Až ke sluníčku dosáhnu – *děti se ve vzpažení začnou vytahovat vzhůru*

Když já se skrčím – *přejdou do dřepu*

Do výšky skočím – *dětí vyskakují do výšky*

Když já si lehnou, ani se nehnu – *děti si lehnou na záda*

*…………….*

 **POHYBOVÉ HRY**

1. **Schovej přede mnou**

**Motivace:** „Děti, zamávejte na mě rukama. Ano přesně tak. A kde máte nohy? Zadupejte. A víte, co to jsou dlaně? Zatleskáme! A teď si zahrajeme hru, kde budeme schovávat části těla, které řeknu. Jdeme na to!“

**Cíl:** co nejlépe a nejpřesněji schovat řečenou část těla před zrakem vyučujícího

**Pomůcky:** žádné

**Popis:** Děti vytvoří kruh a učitel si stoupne doprostřed. Učitel říká větu: „Schovejte přede mnou… (čelo, záda, kolena, uši, bříško, ruku apod.) Každý může provést pokyn jinak, může předvést stejný pohyb jako kamarád.

**Zdroje:** *Metodická příloha časopisu Pohyb je život*. Online. Září 2014, roč. 18. ročník. Www.caspv.cz, září 2014. Dostupné z: www.caspv.cz, [file:///C:/Users/barak/Downloads/pjz-032014-priloha.pdf](file:///C%3A%5CUsers%5Cbarak%5CDownloads%5Cpjz-032014-priloha.pdf). [cit. 2025-02-20].

 **CVIČEBNÍ JEDNOTKA**

**Motivace**

1. **Úvodní část**
2. **Průpravná část**
3. **Hlavní část**
4. **Závěrečná část**