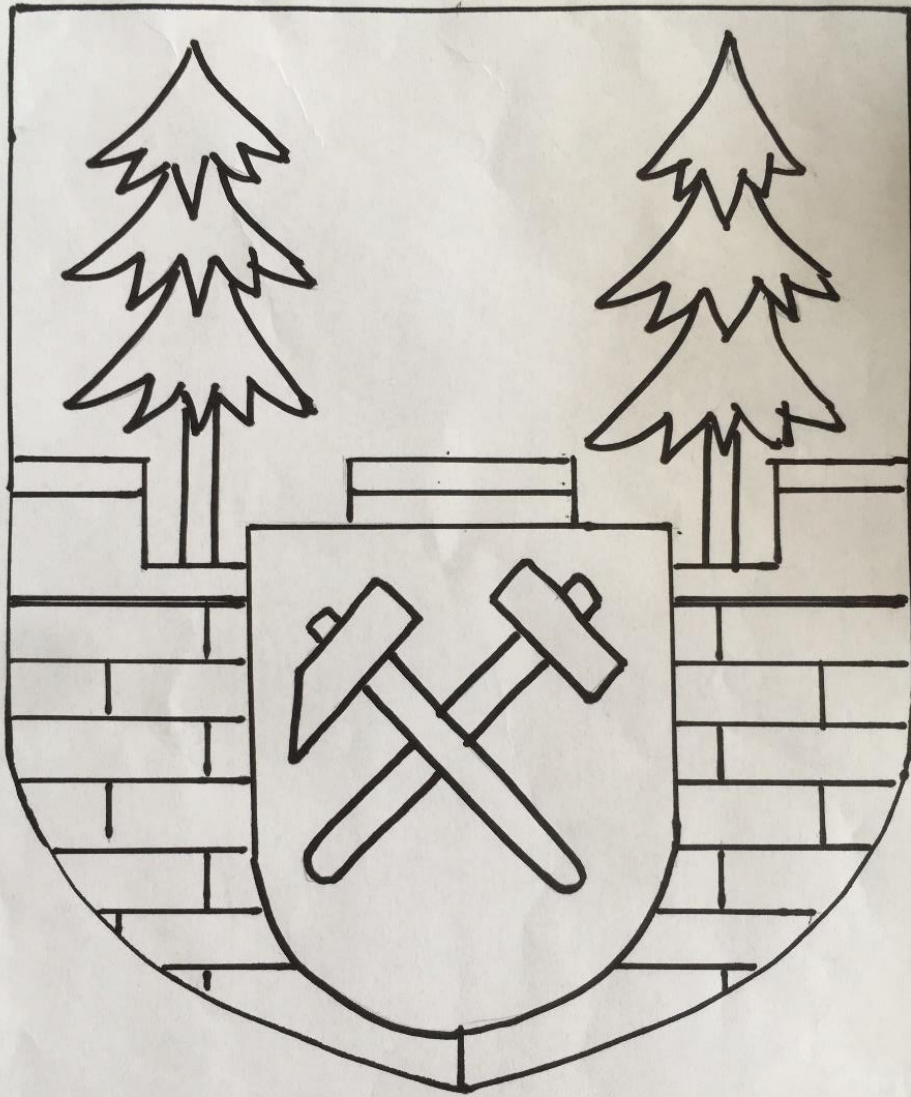
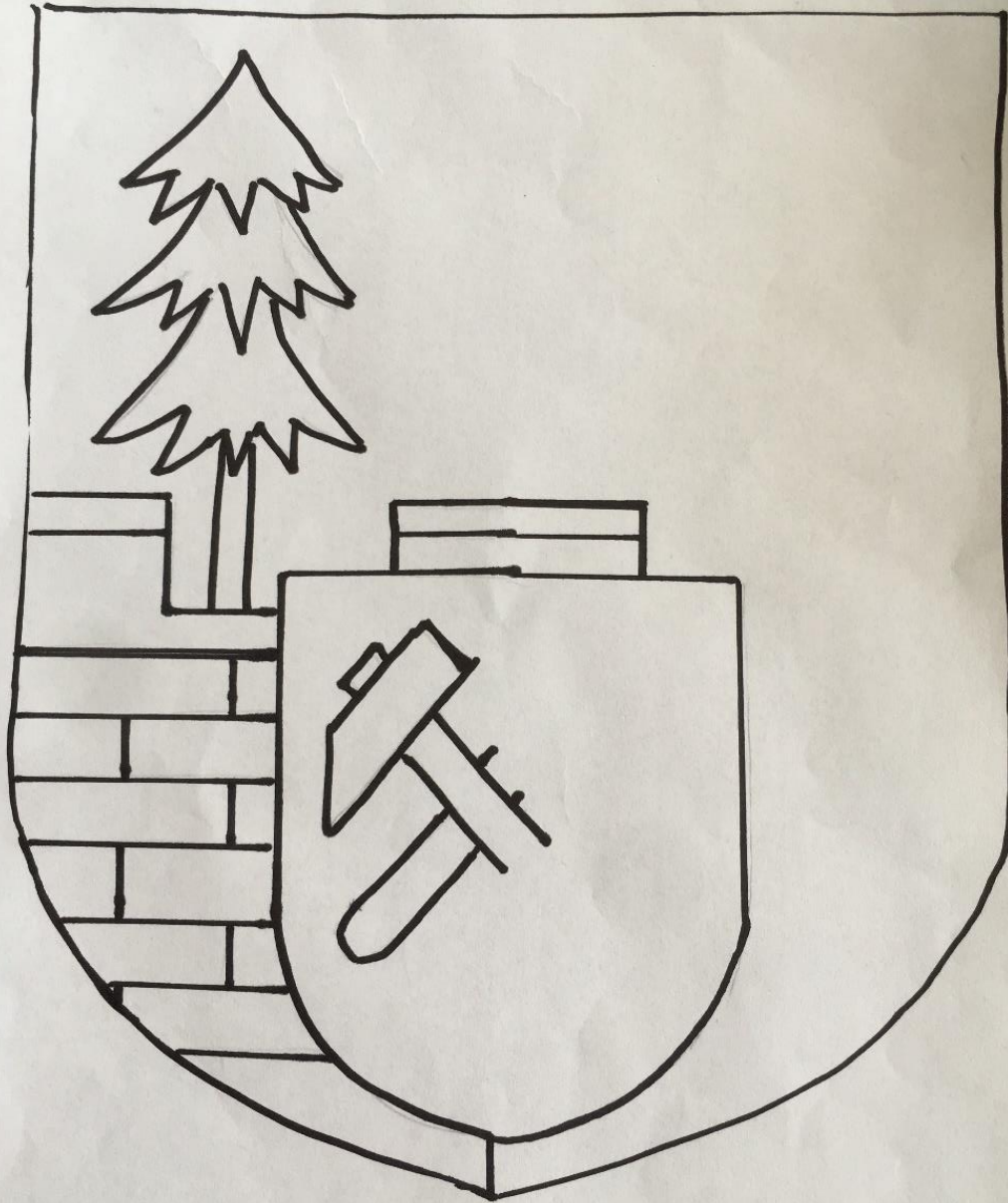


# 1. POZNÁVÁNÍ

## POJMENUJ ZNÁMÁ MÍSTA VRCHLABÍ A KRKONOŠ







2. ESTETIKA - výtvarná:



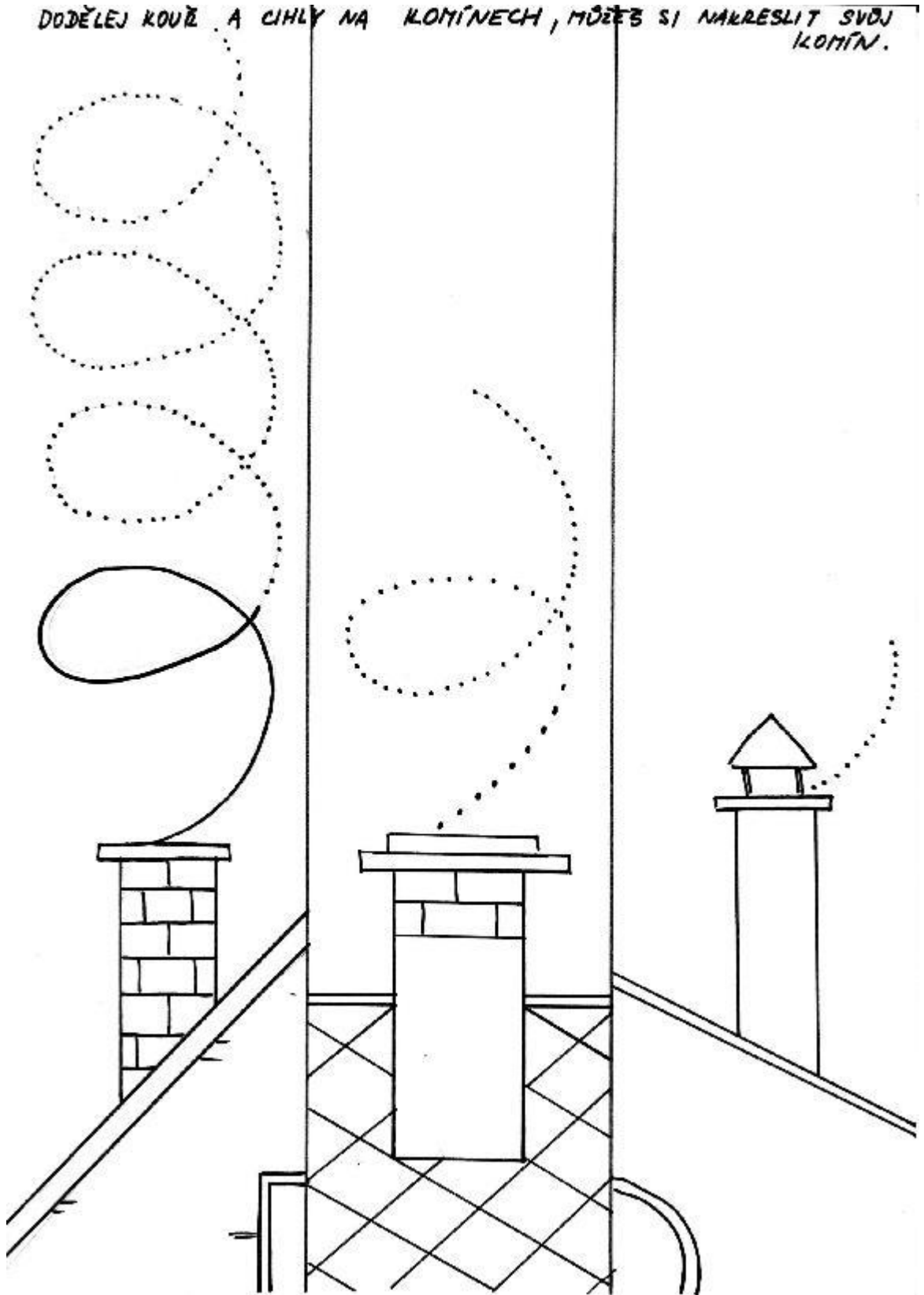
○ ŽLUTÁ,  
× RŮŽOVÁ  
△ ČERVENÁ

□ SVĚTLE ZELENÁ  
● TMAVĚ ZELENÁ  
♥ ORANŽOVÁ

■ HNĚDA  
~ MODRÁ

3. GRAFOMOTORIKA:

DODĚLEJ KOUŘ A CÍHLY NA KAMÍNECH, MŮŽEŠ SI NAKRESLIT SVŮJ KAMÍN.



#### 4. ESTETIKA - literární:

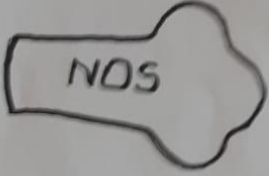


Říkanka:

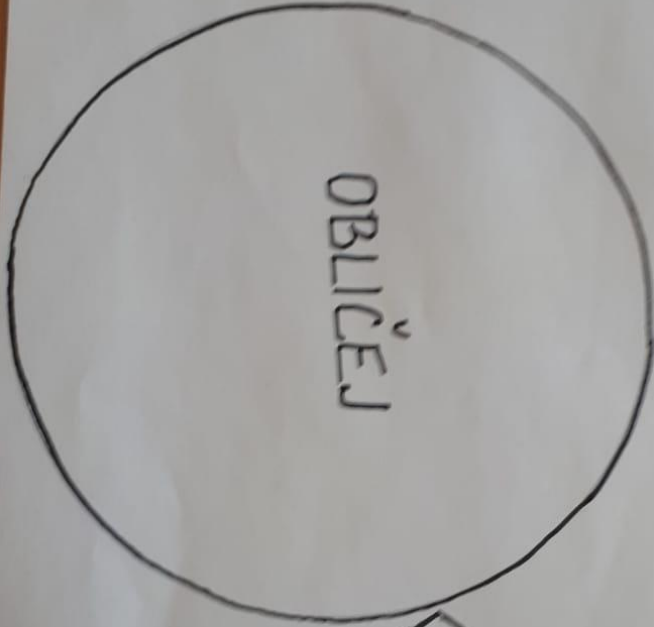
KRAKONOŠI, KRAKONOŠI,  
MÁMA VAŘÍ Z JÁHEL KAŠI,  
JAK JE DOBRÁ, ŇAM, ŇAM, ŇAM,  
PŘIJĎ TAKY TI DÁM.  
K TOMU PŘIDÁM BUCHTU JEŠTĚ,  
ABYS POSLAL TROCHU DEŠTĚ,  
NA POLE A NA HORY  
AŽ NÁM ROSTOU BANDORY.

## 5. TVOŘENÍ:

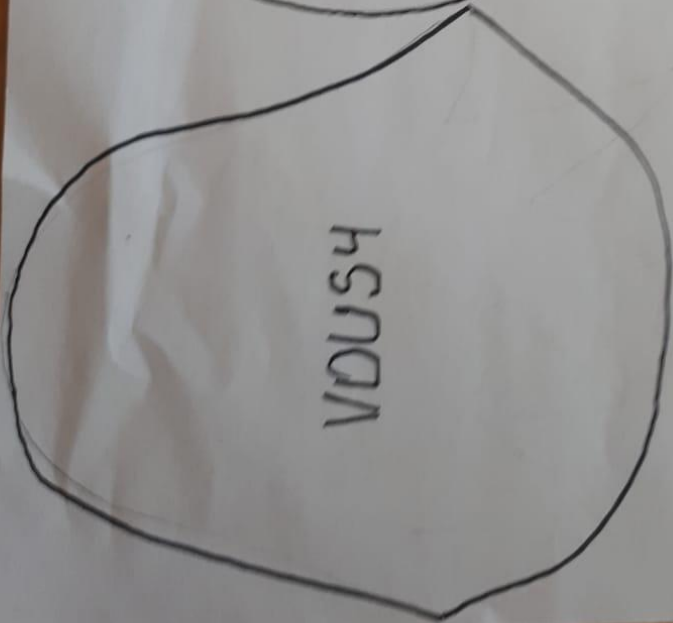




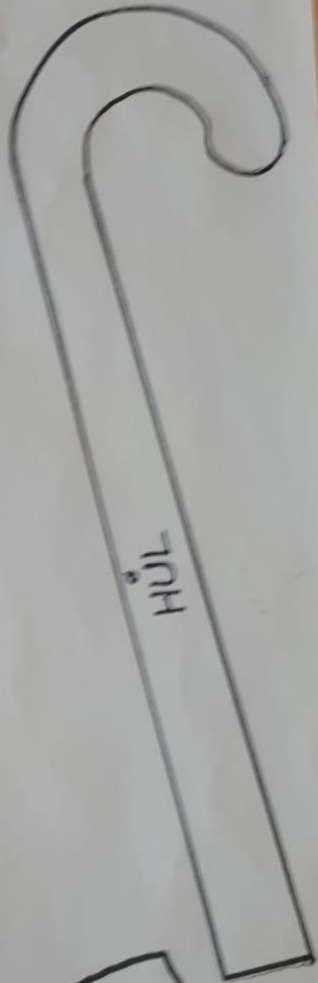
NOS



OBLIČEJ



VOUSNA



JŮZ



RUKA



MATERIAL:

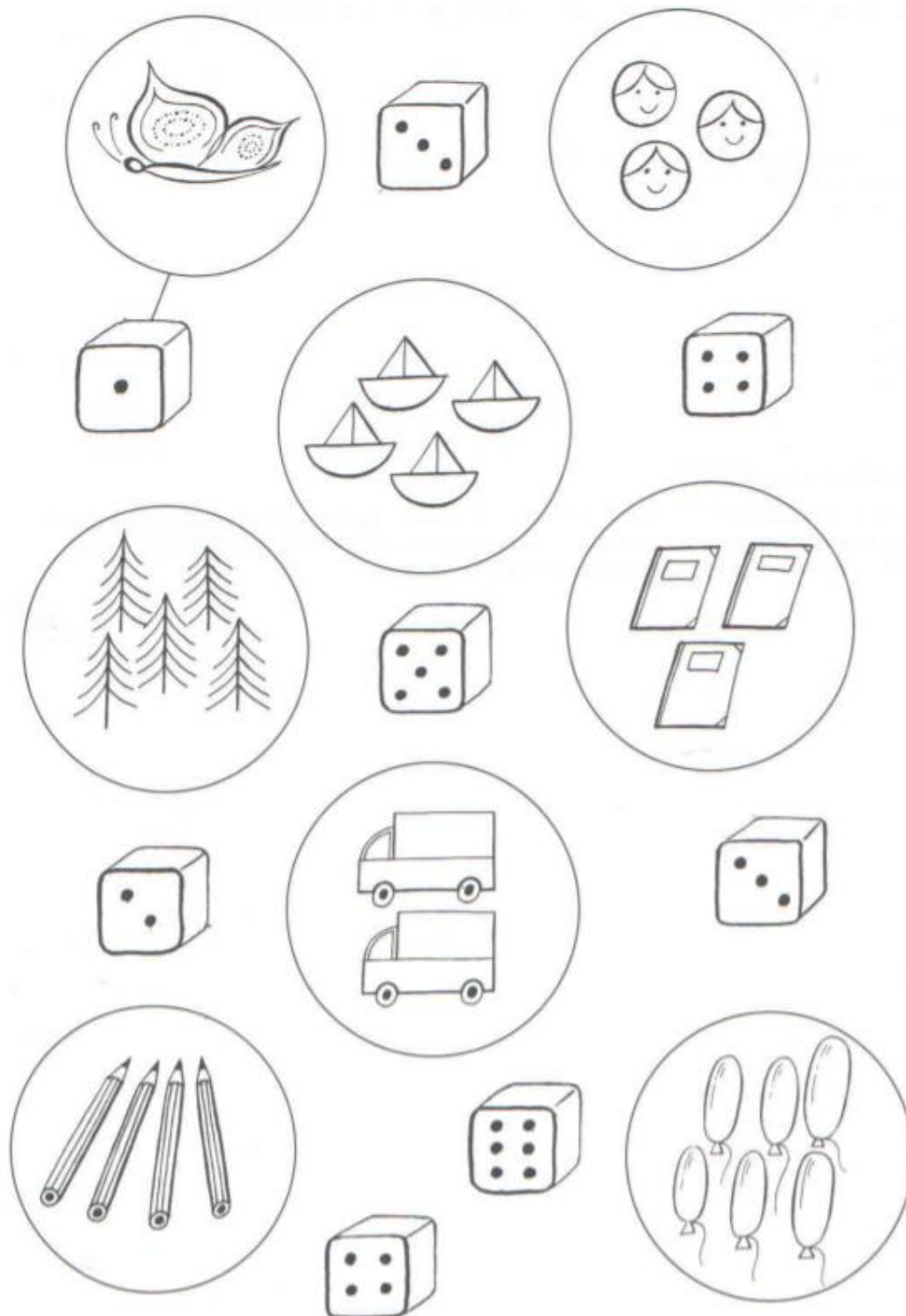
- NIŽKY, LEPIDLO,  
BARVNÉ + BÍLÉ  
ČTVRTKY, VATA

RUKÁV

KAPSA

TĚLO

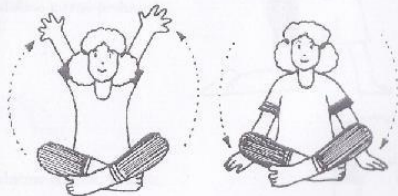
6. MYŠLENÍ:



## 7. POHYB:

### Cvičení 3. PROTAHOVÁNÍ PRO ZDRAVÍ

V tureckém sedu vzpažit zevnitř a nádech, pustit paže a výdech (opakovat);



- s nádechem kruh pažemi (opakovat);

- v sedu hluboký předklon, výdrž; vzpřím vzpažit, vytáhnout se vysoko (opakovat);



- v sedu roznožit a hluboký předklon, ruce ke špičkám, výdrž; sed skrěmo, sbalit se do kuličky (opakovat);

- leh na zádech, přednožit - „šlapat na kole“;



- leh na zádech, skrěit přednožmo, chytit se pod koleny; zhoupnutím sed až stoj (nebo přes sed skrěmo zkrěžný - turecký - bez opory o ruce stoj);



- uvolněné poskoky jako kaspárek;

### Cvičení 4. POZDRAVÍME SLUNÍČKO

Upravený jogínský „Pozdrav slunci“;

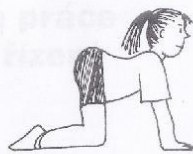
- stoj; obloukem vzhůru vzpažit, protažený mírný záklon, nádech;



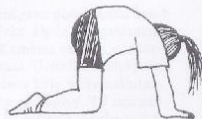
- předklon; dohmat rukama na zem; vzpor stojmo, výdech;



- vzpor klečmo mírně prohnutě, nádech;



- vzpor klečmo ohnutě, výdech;



- leh na břiše, mírně zapažit a mírně zvednout nohy, protáhnout do délky, nádech;



- dlaně položit na zem kolem ramen;



- zvednout pánev, hrudník protáhnout k zemi - výdech i nádech;



- vzpor stojmo;



- posunem po rukou předklon - výdech;



- postupně vzpřím, vzpažit a protáhnout se do délky - nádech;
- stoj, připažit, klidně dýchat, třeba i na chvíli zavřít oči.



V tomto cvičení se střídají prohnuté a ohnuté polohy a prověřuje se tak pohyblivost páteře a pružnost svalů trupu i nohou. Při cvičení s dětmi dýchání nezdůrazňujte, je zde uvedeno informativně. Změny poloh probíhají pomalu, hlavně zpočátku, a dýchání proto ani nelze vyžadovat a upravit podle návodu.

Pomůckou pro tvorbu třídního programu, kde již hledáme konkrétní hry a činnosti, může být individuální nebo školní **kartotéka her a činností**. K jednotlivým specifickým cílům programu lze postupně shromažďovat vhodné hry a činnosti, ale také pomůcky a knihy ze všech vzdělávacích okruhů. *Jak se dozvědět o vlastním těle? Která obrázková knížka je vhodná? Jak využít modelování, kreslení nebo ubítkování? Které pohybové hry se osvědčily?* A pak stačí jen sáhnout do kartotéky a vylovit to nejvhodnější právě pro vaši konkrétní skupinu dětí.