

### Vážení rodiče a milé děti třídy 3. M Berušky,

děkujeme za vzorné plnění úkolů. Na základě Vámi zaslanych prací bylo patrné, že děti práce bavila a že jste se dětem skutečně věnovali. Děkujeme tedy za Vaši iniciativu v tomto nelehkém období a přejeme mnoho trpělivosti a veselých zážitků při další práci s Vašimi dětmi.

V tomto týdnu Vám chceme nabídnout aktivity, které se zaměřují na sport a bezpečnost při jarním sportování. Snad Vás některé náměty potěší a inspirují k další činnosti.

Pro děti neplnící povinnou školní docházku není vypracování povinné!

V případě nejasností nebo jiných dotazů se neváhejte obrátit na můj email: martin.adamec@zsbohun.cz  
Držím palce a budu se těšit brzy na viděnou.

Martin Adamec, třídní učitel pro třídu „Berušky“.

### TÝDEN 8. – 12. 3. 2021

INTEGROVANÝ BLOK: JARO

TEMATICKÝ CELEK: JARO SE PROBOUZÍ

### HLAVNÍ TÉMA: Sportem ku zdraví

Tabulka činností na celý týden:

Den	Vzdělávací nabídka	Činnosti
8. 3. 2021	Bezpečnost, jak chránit sebe a své blízké.	Bezpečnost doma a při sportech, pracovní listy a jejich vypracování. Jak se můžeme chránit při sportu. Odpovědět na otázky.
9.3.2021	Náměty na sportovní aktivity venku i doma	Přeskoky, prolézačky, tunel, skákat přes švihadlo, kolébka apod.
10.3.2021	Pracovní činnost	Vaříme puding pro sportovce.
11.3.2021	Tanečně pohybová aktivita Písnička	Písnička „Do trenek - Míša Růžičková“ „Kuličky“ - s doprovodem i zpěvem
12.3.2021	Jazyková výchova, rozvoj řeči	Básnička s hádankou. Jednoduchý slovní fotbal.

**PONDĚLÍ: Příloha 1.**

**8. 3. 2021**

**Jak bezpečně sportovat?** Prosím vyprávějte si s dítětem o tom, co je a není při sportu bezpečné a nalezněte odpovědi na tyto otázky:

- 1) Při jakém sportu potřebujeme ochranou přilbu?
  
- 2) Kde můžeme bezpečně sportovat a kde naopak hrozí riziko úrazu?

**Zopakujte si prosím pravidla bezpečného sportování:**

- Vybírat si aktivity přiměřené svým schopnostem.
- Náročnější a nové pohybové dovednosti zkoušet jen pod dozorem dospělého.
- Při pocitu velké únavy si raději chvíli odpočinout.
- Vždy sledovat směr, kterým se pohybujeme (nekoukat jinde).
- Dodržovat a znát pravidla pro konkrétní aktivitu ( kolo, brusle, prolézačky, koloběžka, cvičení s náčiním apod.)

**Pracovní list: „V čem cvičíme – oblečení“, je níže v tomto dokumentu.**

**ÚTERÝ: Příloha 2.**

**9. 3. 2021**

**Relaxační cvičení na protažení celého těla:**

Dobrá jsou i krátká cvičení rozvíjející dynamiku, rychlost, postřeh, koordinaci a orientaci v prostoru.

**Inspirace pro sportovní aktivity jsou v příloze níže v tomto dokumentu.**

**STŘEDA Příloha 3.**

**10. 3. 2021**

**S dítětem uvařte pudink:** možné i dozdobit ovocem apod.

**ČTVRTEK Příloha 4.**

**11. 3. 2021**

Písnička cvičení s Míšou „**Do trenek**“.

<https://www.youtube.com/watch?v=YsTgWrYYUEs>

Naučit se písničku „**Kuličky**“:

Text: „Kuličky se kutálejí, že je sluníčko.

Zelené už v důlku chybí jenom maličko.“

Zasílám neveřejný odkaz na písničku (nejprve zpěv, pak jen doprovod). Prosím o stažení:

<https://ulozto.cz/tamhle/ZUZ0xDmru9i2/name/Nahrano-4-3-2021-v-10-55-01>

Básnička s hádankou (hádání rýmů). Dítě postupně doplňuje vždy poslední slovo:

Havran kráká  
chce postrašit ..... (tučňáka).  
Pes má kožíšek chlupatý,  
sahá mu až po ..... (paty).  
Kočka byla na bále,  
ztratila tam .... (korále).  
V zoologické zahradě,  
jsou zvířátka .... (v ohradě).

Další hádanka:

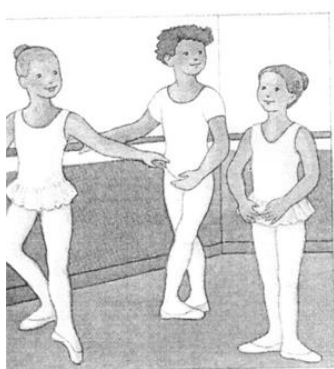
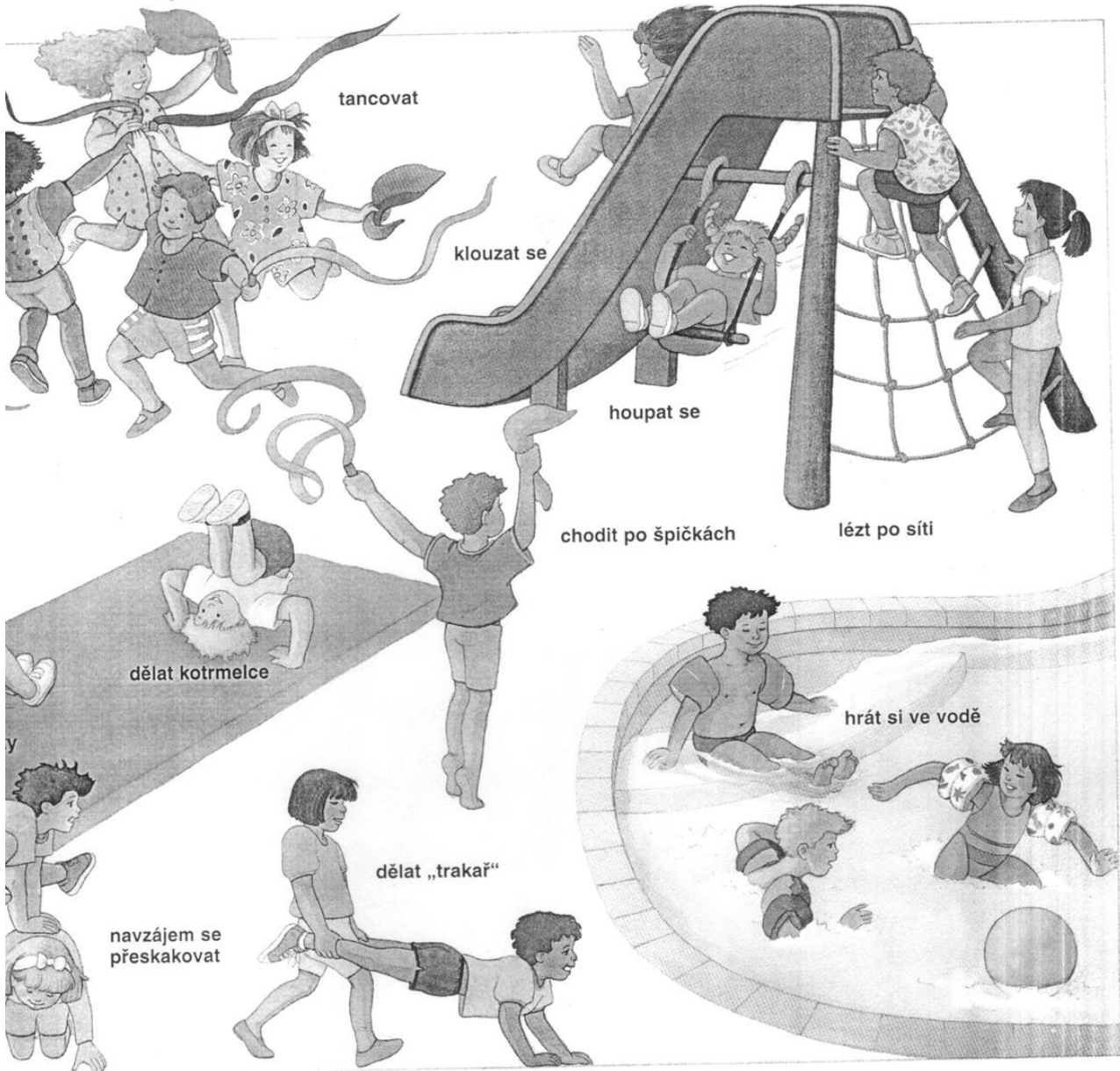
Je to velká zlatá koule,  
ze své výšky hřeje svět.  
Když se z jara pousměje,  
vybarví hned každý květ.

Rozšiřující námět: Slova se mohou roztleskat na slabiky. Pro velmi šikovné děti hra „Slovní fotbal“. Zjednodušená verze slovního fotbalu: Kdy dítě navazuje jen na první písmeno vámi vybraného slova. Tj. Pes, pozná písmeno „P“ a řekne slovo na „P“, například paprika atd.

# V ČEM CVIČÍM



Porad' Barvičce Aničky, co si má obléct na TĚLESNOU VÝCHOVU, aby se jí dobře cvičilo. Správný cvičební úbor přiřad' čarou.



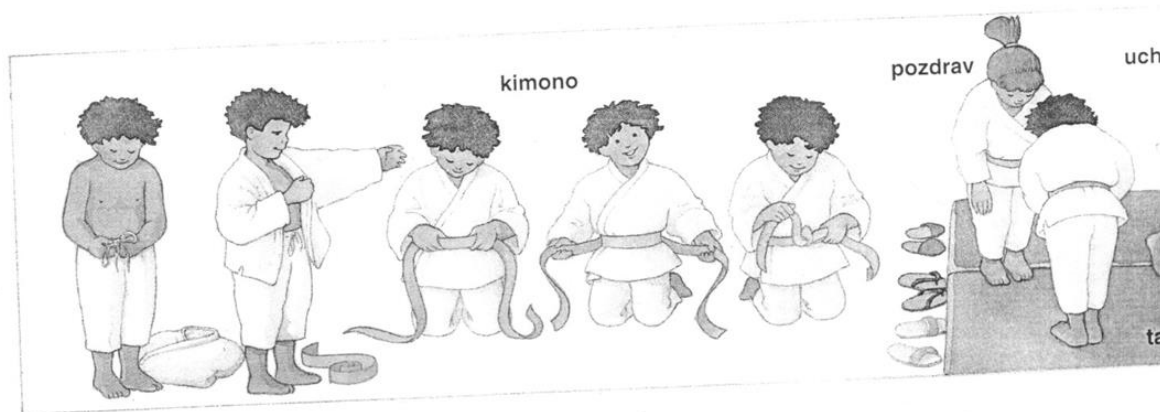
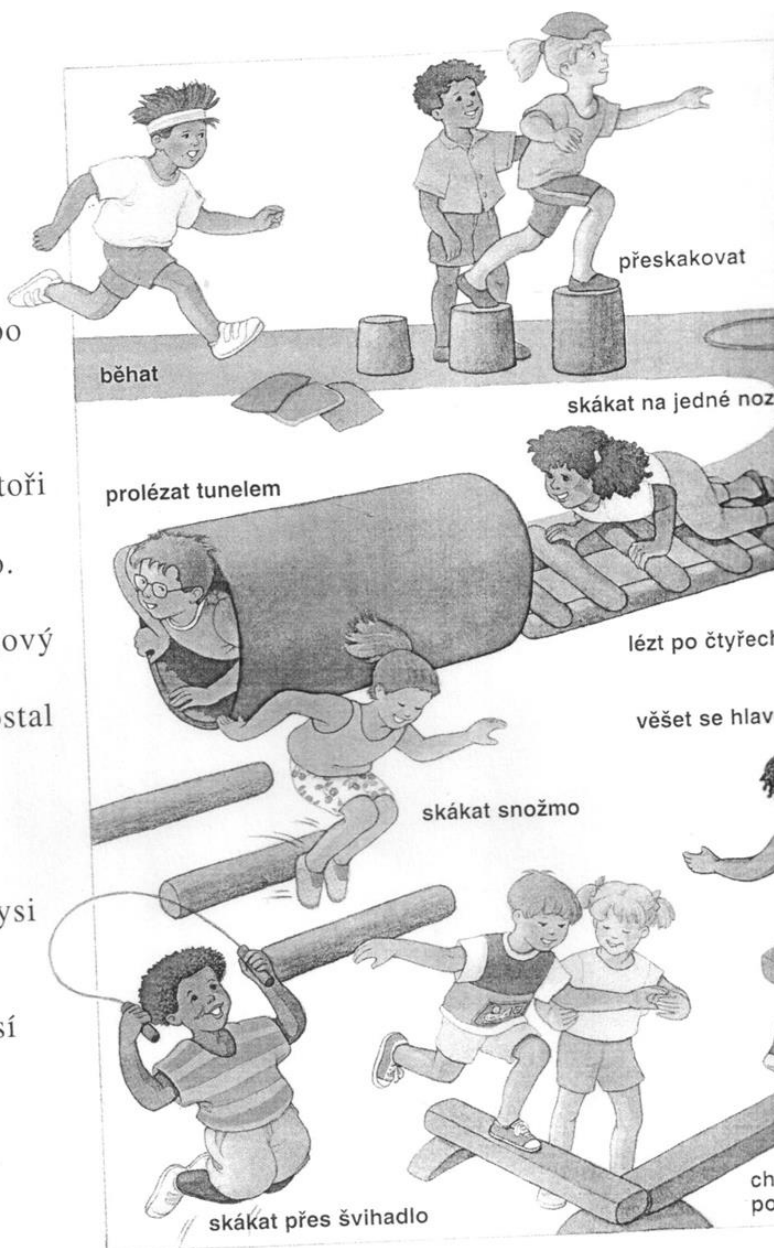
## Sportujeme

Běhat, skákat, lézt, houpat se, plazit... Tohle všechno rádi děláme, ať už doma, v tělocvičně, na hřišti anebo na zahradě.

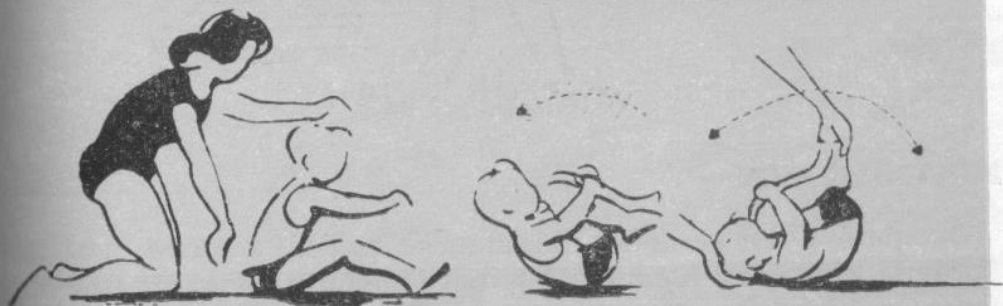
Některé sporty mají dlouhou historii a přesná pravidla. Učitelé a instruktoři nás učí například lyžovat, tancovat nebo zápasit judo.

Judo je nejznámější bojový sport. Musíš být rychlý a mrštný, abys soupeře dostal na zem. Barva opasku označuje stupeň tvé dovednosti: bílý mají začátečníci, černý jen ti nejlepší. Judo vzniklo kdysi dávno v Japonsku.

Rytmus a půvab... tanečníci a tanečnice musí mít vytrénované svaly sportovce a jemné ucho hudebníka.



**Kolébka.** Dítě v sedu na měkké podložce skrčí nohy, obejmeme je rukama a s dopomocí dospělého se zhoupne ze sedu do lehu, stále „svázané v klubíčku“. Dospělý je drží za špičky nohou, popřípadě dává dopomoc v zátylku. Cvik je průpravou pro kotoul vpřed; rozvíjí ohebnost páteře, prostorovou orientaci a rovnováhu. Cílem je, aby ho dítě provádělo zcela samostatně.



**Houpání čertíčka.** Rodiče se postaví proti sobě a zvednou dítě v toporné poloze nznak do výše boků tak, že jeden je drží pod rameny a druhý za nohy. Při písničky

*Kolébala bába čerta  
na pařízku dubovým.  
Hajej, dadej, můj čertíčku,  
však já na tě nepovím*

rodiče dítě rozhoupou, ale vyžadují, aby stále drželo topornou polohu těla. Nedokáže-li to dítě, podepřeme je pod lopatkami a držení nohou posuneme až pod hýždě. Při opakovaném cvičení se dítě naučí krásnému vyrovnání celého těla ve vodorovné poloze.

