

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

v tomto týdnu Vám chceme nabídnout aktivity, které jsou zaměřeny na sport a pohyb. Jde o rozvoj paměti a estetického vnímání, kterým zdobení vajíček určitě je. Tento týden je trochu specifický svou délkou, proto je i množství úkolů nižší než obvykle.

Jsme velmi rádi, za všechny zasílané obrázky, fotografie a jiné materiály, které dokazují, že vás práce skutečně bavila. Děkujeme tedy za Vaši iniciativu a těšíme se na další spolupráci.

Pro děti neplnění povinnou školní docházku není vypracování povinné!

V případě nejasností nebo jiných dotazů se neváhejte obrátit na můj email: [hana.hojgrova@zsbohun.cz](mailto:hana.hojgrova@zsbohun.cz), Držím palce a budu se těšit brzy na viděnou.

Hana Hojgrová, třídní učitel pro třídu „Berušky“.

### TÝDEN 29. 3. – 2. 4. 2021

INTEGROVANÝ BLOK: JARO

TEMATICKÝ CELEK: NAŠI MAZLÍČCI

#### HLAVNÍ TÉMA: Velikonoce

#### Tabulka činností na celý týden:

Den	Vzdělávací nabídka	Činnosti
29. 3. 2021	Jazyková výchova - rozvoj řečových schopností, částečný nácvik textu, výrazný přednes a cvičení paměti.	Báseň "Velikonoční", Hudební výchova - opakování písní o jaru
30. 3. 2021	Výtvarná výchova - motivace: vyprávění o Velikonočních zvycích a tradicích, grafomotorické prvky - kruhy dle velikosti, ovál zuby, rozvoj jemné motoriky.	Pracovní list - výzdoba kraslice "Zdobím vejce, maluji, komu že ho daruji?" a „Tvoje kuřátko“. Nácvik psaní.
31. 3. 2021	Zdravotní motivované cvičení „Zajíc v lese“ Pracovní výchova : Dárek k Velikonocům z papíru, stříhání, lepení, vybarvení. Zdobené vajíčko	Cvičení s míčkem, gumou. Dle vašich možností.  Stojánek na vajíčka, nebo vyfouknuté vajíčko zdobené temperkou (případně jinou technikou). Vyberte prosím jedno z toho.
1. 4. 2021	Velikonoční prázdniny	
2. 4. 2021	Velikonoční prázdniny	

**Báseň „Sluníčko“**

Sluníčko dnes krásně hřeje, mamku, tatku, mě i tebe.	V pondělí k nám přijdou kluci s pomlázkami pro kraslici.
Slavíme dnes jarní svátky, vejce dáme do ošatky.	

**Báseň „Velikonoční“**

Mouka, cukr, kousek kvásku, těsto kyne vesele, mazanec se v troubě peče, honem vyskoč z postele!	Už se těší na pomlázku, děti, táta, babička, děda plete z vrby proutí, máma barví vajíčka.
---	---

**Postup:**

Dítěti přečtete obě básničky, promluvte s ním o obsahu a slovech v textu. Mohou to být slova, kterým třeba nerozumí. Pak nechte dítě vybrat tu básničku, která se mu víc líbí. Vybraná slova můžete společně vytleskat nebo namalovat. Básnička se tak lépe uloží v paměti.

**Opakování písniček o jaru:**

„Jaro, léto, podzim, zima“

„Jaro, jaro, jaro už je tu“

„Voláme sluníčko“

Písničky naleznete v dokumentaci z předchozích týdnů.

**Velikonoční zvyky:**

Vyprávění o tradicích z pracovního listu „Symboly Velikonoc a důležité dny“.

Pracovní listy níže v dokumentu.

**"Zdobím vejce, maluji, komu že ho daruji?" a „Tvoje kuřátko“**

Nácvik psaní a grafomotoriky. Dobré je hlídat správný úchop psacího náčiní, způsob sezení u stolečku a soustředění dítěte. Tahy by měly být plynulé, provedené s lehkostí.

Pracovní listy níže v dokumentu.

**Zdravotní cvičení „Zajíc v lese“**

V příloze jsou pomůcky „prádelní guma a overball“. Overball je možné náhradit běžným míčkem. Prádelní gumu nahradit nelze. Pokud ji tedy nemáte, tak dané cviky vynechejte. Žínětku pro válení na zemi lze nahradit podložkou pro cvičení, silnější dekou apod. Ze souboru tedy vyberte taková cvičení, která jsou pro vás v rámci domácího prostředí zvládnutelná.

Pracovní listy níže v dokumentu.

**Výroba „Stojánek na vajíčka“**

Vyrobte si jednoduchý stojánek na vajíčka. Pokud nemáte žlutý papír, můžete vybarvit i pastelkou, temperou apod. Při stříhání je pro dítě lepší více otevírat nůžky a stříhat po menších částech (tj. nedostřihovat do špičky nůžek). Takové stříhání je mnohem snadnější, i když je papír silnější. Navíc se více zdokonaluje koordinace oko ruka a soustředění dítěte.

Pracovní listy s postupem níže v dokumentu.

**Výroba „Zdobené vajíčko“**

Připravte si: Vatovou tyčinku, temperky nebo jiné barvy na zdobení vajíček + vyfouknuté vajíčko. Pak ozdobte dle vlastní fantazie (tečky, jarní vzory apod). Pokud máte v domácnosti nachystáno na určitý typ zdobení (například voskem, cibulí apod.), tak můžete klidně zdobit i vlastním stylem.

Ukázka možného zdobení níže v dokumentu.

# VESELÉ VELIKONOCE

## SYMBOLY VELIKONOC



VAJÍČKA



POMLÁZKA



VELIKONOČNÍ  
BERÁNEK



VELIKONOČNÍ  
ZAJÍČEK

## DŮLEŽITÉ DNY

### • MODRÉ PONDĚLÍ A ŽLUTÉ ÚTERÝ

Dříve se v tyto dny v chalupách uklízelo.

### • ŠKAREDÁ STŘEDA

Nikdo se nesměl mračit, znamenalo by to, že se bude mračit celý rok.

### • ZELENÝ ČTVRTEK

Jedlo se hodně zelené zeleniny a chodilo se s řehtačkami po chalupách a tím se vynášelo zlo.

### • VELKÝ PÁTEK

Lidé se chránili před nemocemi tak, že se koupali v potoce a nepralo se prádlo.

### • BÍLÁ SOBOTA

V chalupě nesměl být žádný oheň.

### • VELIKONOČNÍ NEDĚLE

Slaví se Velikonoce, peče se mazanec, beránek, malují se vajíčka, vyrábí se pomlázka.

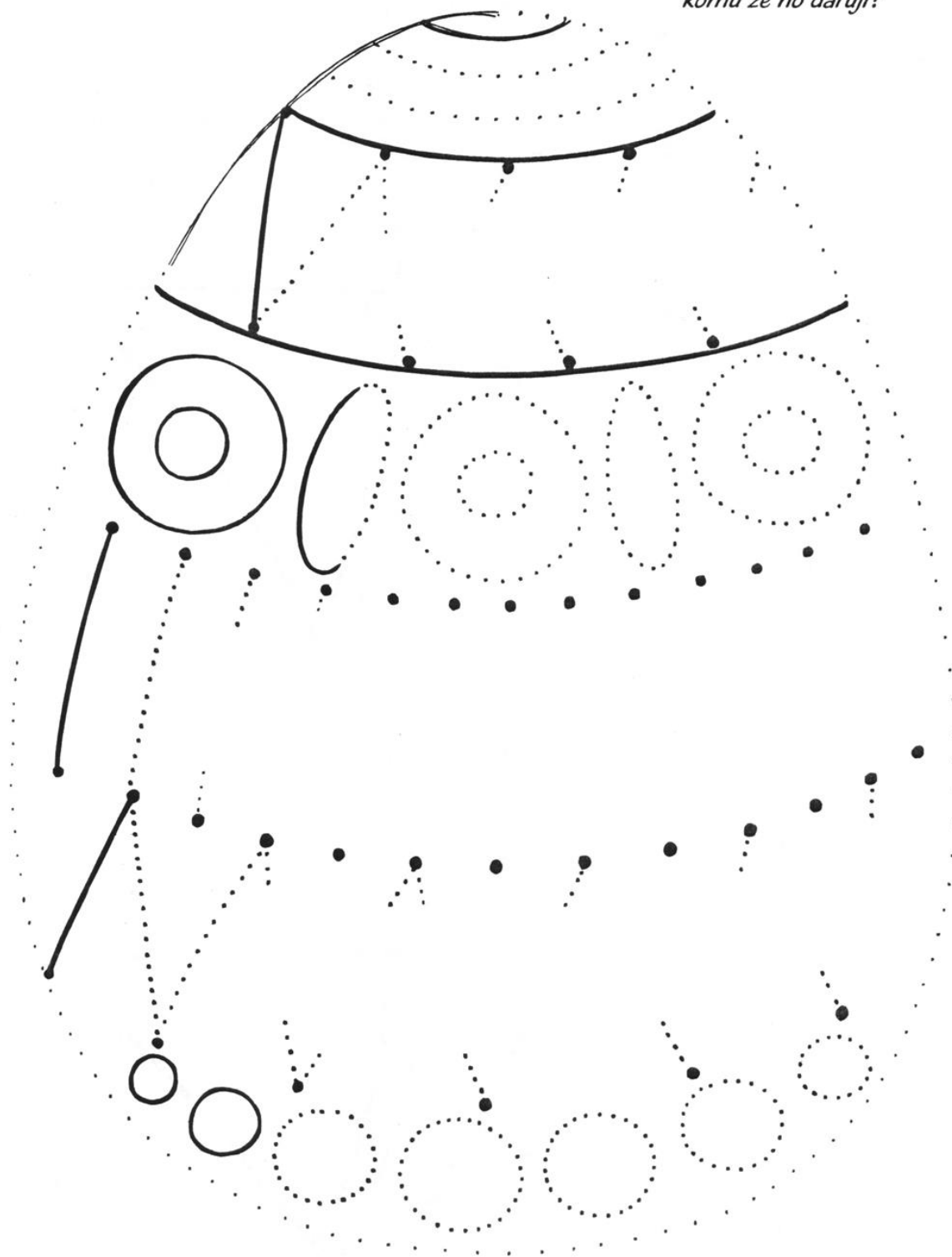


### • VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ

Koledování s pomlázkou.

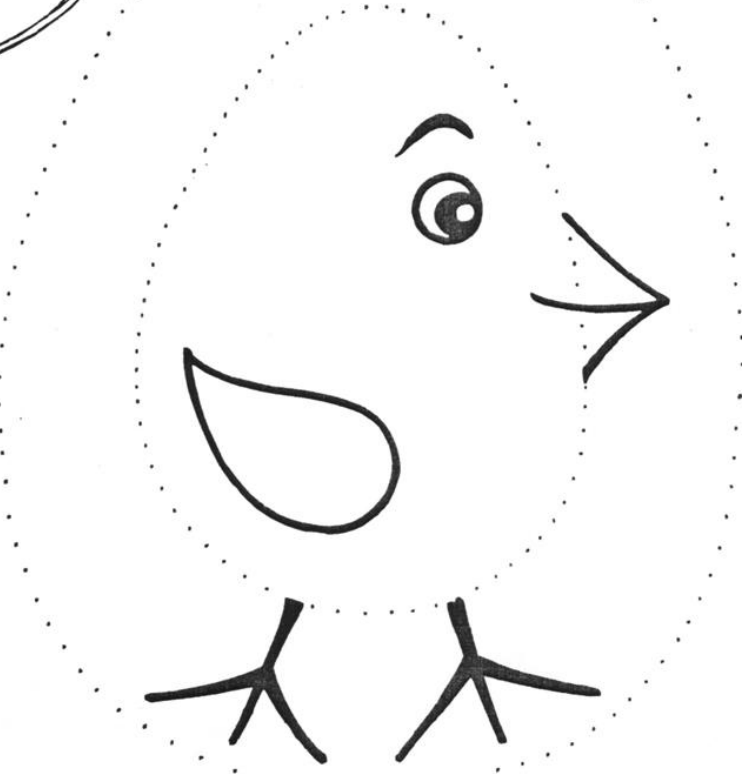
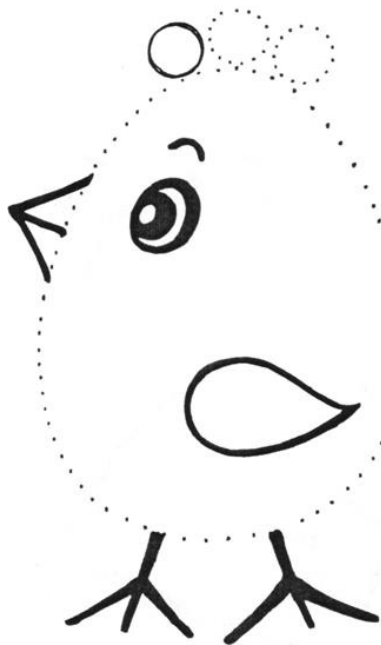
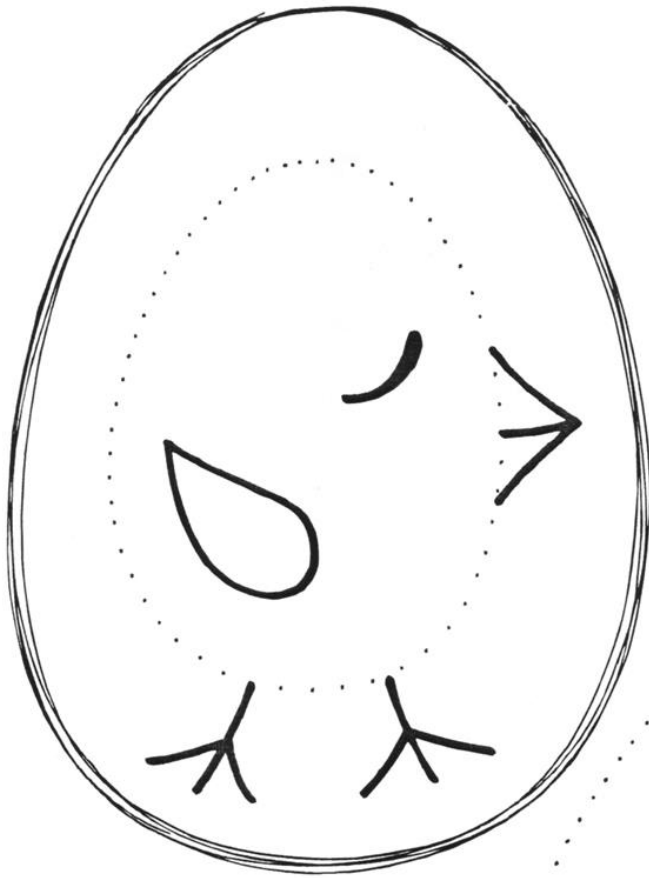


*Zdobím vejce, maluji,  
komu že ho daruji?*



*Kraslici dokončí a vybarví pestřými pastelkami.*

*Za chvíličku z vajíčka,  
vykoukne ven hlavička.  
Co je to?*



*Tvar vajíčka si nakreslí prstem ve vzduchu, potom prstem po papíře a až potom tužkou.  
Celý obrázek dokončí a vybarví.*

# Zajíc v lese

## Rušná část

**Zajíček vyhledává v lese dobroty, které si nosí do pelíšku. Cestou zdolává různé překážky.**

**Pomůcky:** prádelní guma, overball (míč).

### **PRÁDELNÍ GUMA**

Prádelní guma natažená vodorovně nebo šikmo nad podložkou. Šikmo natažená guma umožňuje volbu výšky (obtížnosti) přeskočení. Děti v řadách postupně vybíhají, přeskakují gumu a na druhé straně prostoru zůstanou stát. Opakují několikrát za sebou.

### **OVERBALL**

Každé dítě má svůj overball (*zajíčková dobrota*):

- na místě, při chůzi vyhodit overball obouruč, nechat dopadnout na zem nebo chytit;
- na místě, při chůzi vyhodit overball střídavě levou a pravou rukou, nechat dopadnout na zem nebo chytit do obou dlaní;





7. ZP: sed pokrčmo na overballu, dlaně na podložce za tělem – zvednout pánev, předklon hlavy, zpět do ZP.



8. ZP: klek sedmo, overball v dlaních před kolena – koulet overball vpřed s předklonem, hlava a paže v prodloužení trupu, hýždě jsou stále na patách. Koulet zpět do ZP.



9. ZP: leh skrčmo na boku, overball mezi stehny a hrudníkem, uvolnit, relaxace.



## Hlavní část

### Stanoviště 1

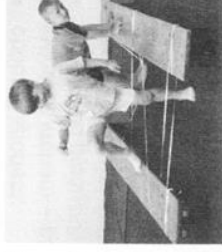
**Zajíc se dobře pohybuje a orientuje v křovínách.**

**Pomůcky:** prádelní guma, dvě lavičky nebo jedna lavička a kryt na topení či žebříny, overbally z části vypuštěné.

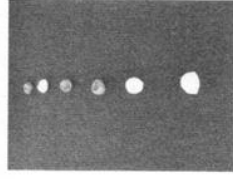
**Hlavní činnost:** proplést prádelní gumu mezi dvě lavičky nebo mezi lavičku a kryt na topení či žebříny:

- chůze, běh vpřed mezi prádelními gumami bez dotyku (vysoko zvedat kolena);
- chůze po gumách;
- chůze stranou (levou, pravou) mezi prádelními gumami bez dotyku s oporou dlaněmi o lavičku;

- chůze stranou (levou, pravou) mezi prádelními gumami bez dotyku (vysoko zvedat kolena);
- **starší děti** – cvičitel určí počet překročných gum pravým a levým bokem (dvě, tři...);
- chůze stranou (levou, pravou) po gumách;
- chůze vpřed nebo stranou – jedno chodidlo po gumách, druhé mezi, výměna;
- přeskoky gumy snožmo bez dotyku s oporou dlaněmi o lavičku;
- podlézání prádelní gumy;
- přelézání prádelní gumy ve vzporu dřepmo nebo lezení po gumách;
- střídat podlézání a pokračování nebo přelézání ve vzporu dřepmo.



**Doplňková činnost:** chůze, běh, přeskoky, lezení ve vzporu dřepmo kolem roz-  
místěných overballů (z části vypuštěných).



### Stanoviště 2

**Zajíc se dělí o dobrotu.**

**Pomůcky:** míče.

**Hlavní činnost:**

**Mladší děti** stojí v řadě (v půlkruhu) vedle sebe. Postupně chytají míč přihraný cviči-  
telem a hází jej zpět – obouruč spodem, třením od prsou atd.

**Poznámka:** doporučujeme maximální počet pět dětí (při větším počtu dlouho čekají  
na přihrávku).

**Starší děti** si přihrávají ve dvojici proti sobě:





## PŘEDŠKOLÁČÍ V POHYBU 2

- při chůzi koulet overball před sebou střídavě k pravé a levé noze;
- poslat overball vpřed střídavě všemi směry, doběhnout jej a zastavit dlaní nebo nohou;
- skoky snožmo s overballem mezi kotníky (koleny) – vpřed, vzad.

### PRÁDELNÍ GUMA A OVERBALL

- Natáhnout prádelní gumu přiměřeně vysoko nad podložku vodorovně nebo šikmo (možnost volby). Děti postavené v řadách hází overball přes gumu, běží pro něj s přeskokem gumy a zůstanou stát na druhé straně prostoru. Několikrát opakují.
- Dvě řady dětí stojí proti sobě, mezi nimi je natažená prádelní guma. Děti přehazují overball na druhou stranu podle pokynů cvičitele – levá nebo pravá ruka, levá či pravá noha (pro snazší uchopení nebo zastavení míče – méně nahuštěný overball).

### Průpravná část

#### Z nalezených dobrot se zajíček raduje a s některými si hraje.

**Pomůcky:** overbally (míče).

1. ZP: leh, skrčit vzpažmo, overball v dlaních u hlavy – skrčit přednožmo levou, přemístit overball z jedné dlaně do druhé pod bérce, zpět do ZP. Opakujeme na druhou stranu.



2. ZP: leh skrčmo, overball pod kolena, dlaně na bércích – předklon hlavy přitažením brady k hrudníku, převaly vzad a vpřed (kolébky), převaly vpravo a vlevo.



## ZAJÍC

3. ZP: leh skrčit přednožmo, overball mezi kotníky, připažit – bedra přitlačit k podložce, přednožit, zatlačit kotníky směrem do overballu, zpět do ZP.



4. ZP: leh skrčit přednožmo, overball mezi kotníky, připažit – bedra přitlačit k podložce, přednožit, zatlačit kotníky směrem do overballu, pustit míč do připravených dlaní před trupem. Umístit míč zpět do ZP.



5. ZP: sed, overball držet v dlaních u trupu – koulet overball po dolních končetinách s předklonem k nártům (dolní končetiny stále napnuté) a zpět do ZP.



6. ZP: sed roznožný, overball držet v dlaních u trupu – koulet overball po podložce s předklonem co nejdále vpřed (dolní končetiny stále napnuté) a zpět do ZP.



- obouruč spodem;
- jednoruč vrchem – pravou i levou;
- třením od prsou;
- obouruč vrchem (autové vhozování);
- o zem.



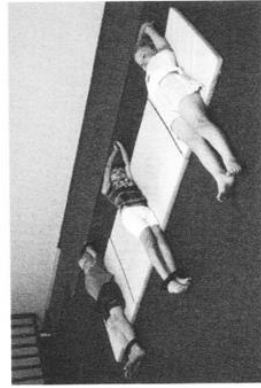
### Stanoviště 3

**Zajíc se koulí do pelíšku.**

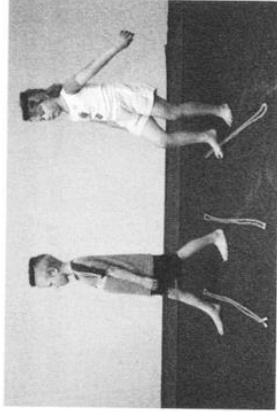
**Pomůcky:** žíněnky nebo gymnastický koberec, masážní kroužky, švihadla.

**Hlavní činnost:** převaly („válení sudů“) v lehu na žíněnkách, střídát směr převalů:

- vzpažit;
- vzpažit zkrřížmo, proplést prsty;
- vzpažit, dolní končetiny zkrřížmo;



- vzpažit zkrřížmo, dolní končetiny zkrřížmo;
- vzpažit, na pažích navlečené masážní kroužky;
- vzpažit, na dolních končetinách navlečené masážní kroužky;
- vzpažit, na dolních i horních končetinách navlečené masážní kroužky.



**Doplnková činnost:** chůze mezi a překračování švihadel položených na podložce s masážním kroužkem na hlavě.

### POHYBOVÁ HRA „Hon na zajíce“

**Pomůcky:** malý míč nebo overball.

**Děti (myslivci) stojí v kruhu, uprostřed kruhu se pohybuje dítě (zajíc). Myslivci se snaží zajíce zasáhnout míčem, který si mohou i přihrávat a podávat.**

### Závěrečná část

**Jednotlivci** – leh pokrčmo na boku, koulet overball po jednotlivých částech těla.



**Dvojice** – jeden z dvojice lež na břicho, paže volně podél těla, dlaně vzhůru. Druhé dítě koulí overball po jednotlivých částech těla ležícího dítěte.



# Stojánek na vajíčka

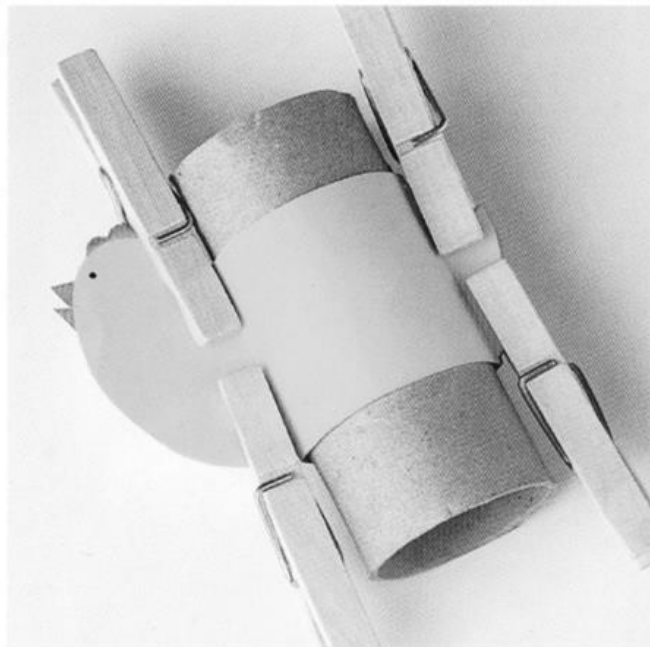
Vyobrazení na stranách 8, 9 a 13

- bílý, žlutý a hnědý tvrdý papír
- černá, červená, růžová a žlutá pastelka
- na každý stojánek kousek prázdné roličky od toaletního papíru (asi o 1 cm kratší než stojánek)

Pomůcky:

- prázdná rolička od toaletního papíru
- kolíčky na prádlo

Všechny stojánky zhotovíte stejně. Motiv zvířátka, které chcete na stojánku mít, vystříhnete vždy dvakrát, jednou však opačně. Domalujte jej pastel-



kami, podle přerušovaných čar ohněte a hlavu zvířátka slepte. Motiv nechejte uschnout. Pak oba volné díly zvířátka připevněte na roličku od toaletního papíru. Papír tak bude držet tvar a nepomačká se. Ocásek zvířátka slepte (viz obrázek). Dříve, než zví-



