

PODMÍNKY POUŽITÍ

Děkujeme, že tento materiál používáte pouze ke svojí vlastní potřebě a nešíříte ho bez vědomí autora dál.

Sdílení a kopírování dalším osobám není povoleno.

Jedná se o jednolicenci - slouží pouze Vám.

CO JE POVOLENO

- použít materiál s dětmi doma nebo s dětmi, se kterými pracujete*
- poskytnout již vytištěný materiál dětem, se kterými pracujete*

CO NENÍ POVOLENO

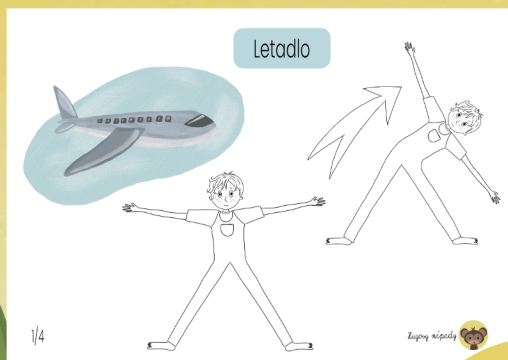
- poskytovat materiál dalším osobám, např. rodičům žáků, sousedům, kolegům (v případě použití více učiteli je potřeba zaplatit daný počet licencí)*
- sdílet obsah materiálu dalším osobám přes virtuální úložiště, sociální sítě, e-mail, webové stránky a jiné*
 - kopírovat materiál rodičům, dalším učitelům kamarádům..*
- využívat obsah tohoto materiálu ke komerčním účelům - na základě tohoto materiálu není možné vytvářet nic k prodeji nebo sdílení*



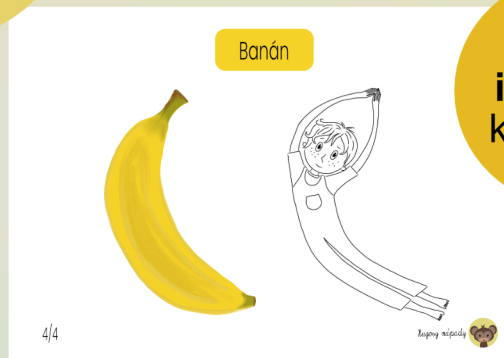
Hugova jógová minisérie



ZDARMA



**4 karty A5
spojeny
do krátké
rozcvičky**



**včetně
instrukcí
ke cvičení**

Jak si materiál připravit?

Samotný materiál obsahuje 3 strany velikosti A4 (2 strany s kartičkami a 1 stranu s návodem). Kartičky si vytiskněte buď rovnou na papír vyšší gramáže nebo je po vytisknutí zalaminujte. Rozstříhejte je dle čáry, vzniknou vám tak 4 kartičky.

Návod ke cvičení laminovat nemusíte, já doporučuji, abyste si jej několikrát prošli a sami si pozice vyzkoušeli.

Jak s materiálem pracovat?

Kartičky můžete využít v rámci řízené činnosti v ranním kroužku nebo při pohybové chvilce ve třídě i na zahradě.

Ukažte dětem vždy kartičku a společně předvedte danou pozici.

Co materiál rozvíjí?

Pravidelné zařazování pohybového cvičení má příznivý vliv na dětský vývoj, a to nejen tělesný ale i duševní. Pokud si s dětmi při cvičení hrajeme "na něco", stává se pro ně pohybová činnost mnohem atraktivnější.

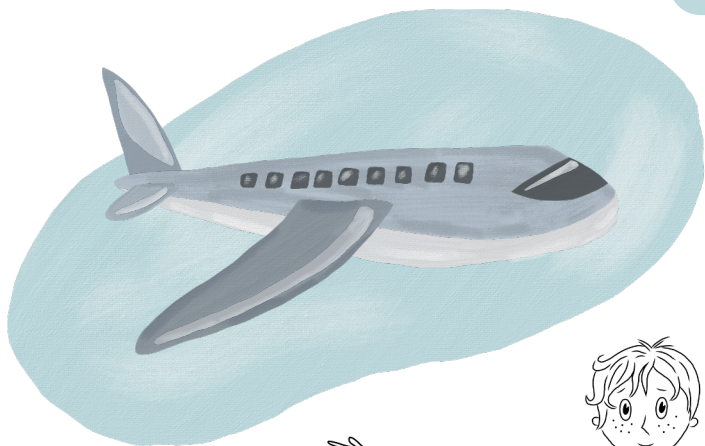
Když se nám podaří pohybovou chvilku zároveň i přiřadit k tématickému celku, získáme tak velmi kvalitní nástroj pro vzdělávání.

Vzdělávacími cíli konkrétněji jsou:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí
 - rozvoj psychické i fyzické zdatnosti
- osvojení si poznatků o pohybových činnostech a jejich kvalitě
 - vytváření zdravých životních návyků
- rozvoj paměti a pozornosti, rozvoj a kultivace představivosti a fantazie



Letadlo



1/4

Kugovy nápady



Opičák Hugo

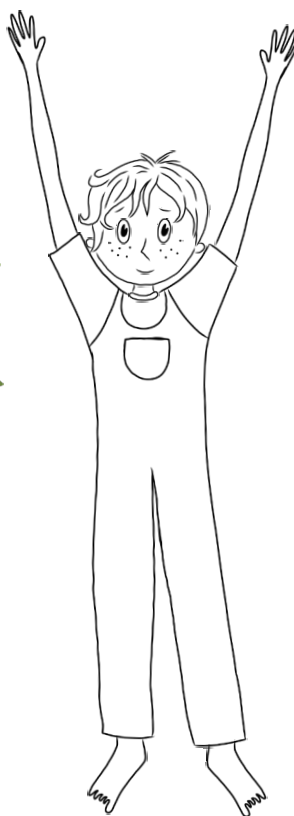


2/4

Kugovy nápady



Banánovník

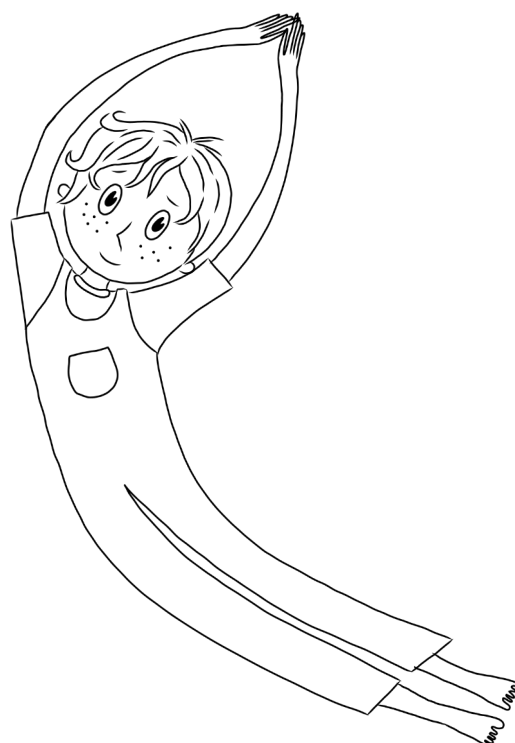


3/4

Kugovy nápady



Banán



4/4

Kugovy nápady



Hugova jógová minisérie

návod ke cvičení



1/10 Letadlo

Dneska se proletíme do Afriky, kde žije opičák Hugo. Nachystáme si letadlo. Začneme v širokém stojí rozkročném. Záda jsou rovná, paže jsou rozpažené jako křídla. Vrchní polovinou těla se nakláníme střídavě na jednu a na druhou stranu.

2/10 Opičák

V džungli potkáváme opičáka Huga. Zůstaneme v širokém stojí rozkročném, paže se volně hýbají z jedné strany na druhou jako dlouhé opičí ruce.

3/10 Banánovník

V Africe roste také banánovník a na něm chutné banány. Postavíme se na šířku ramen. Natáhneme ruce nad hlavu a vytahujeme se z pasu jako bychom chtěli utrhnout banán.

4/10 Banán

Když se nám povede banán utrhnout, položíme se na podložku. Vytáhneme se z pasu, dolní i horní končetiny vytahujeme do dálky. Ruce i nohy se stáčí doleva a naše tělo teď tvoří takový banán. Pomalu se vracíme zpět na střed a ruce a nohy teď směřují na pravou stranu.

