

Úkolníček č. 70

Mateřská škola a základní škola speciální Diakonie ČCE Ostrava



Škola plná zážitků

Diakonie 
Českobratrské církve evangelické

Ostrava březen 2021

Vítejte u sportovního úkolníčku, všechny aktivity, úkoly a činnosti budou s tematikou sportu.

Na začátek bychom se všichni mohli pořádně protáhnout, rozcvičit a zahřát.



Rozpažíme ruce a pomalu zvedáme střídavě levé a pravé koleno. Snažíme se udržet rovnováhu. Při pokrčení nohy počítáme např. do 3. Nebo děláme velké kroky jako čáp.



Sedneme si a narovnáme záda. Protahujeme se a snažíme se dotknout špiček nohou. V této poloze zkuste protahovat i chodidla. Sedíme v pravém úhlu a špičky protáhneme co nejvíce k zemi a poté opět co nejbliže k tělu.



Panák. Na zahřátí si zaskákejte panáka. Skočíme - nohy od sebe, ruce nad hlavou tlesknou. Nohy k sobě a ruce tlesknou do stehien.



Protáhneme vnitřní stranu stehien. Z rovného stoje pokrčíme střídavě nohu do pravého úhlu a opřeme se dlaněmi nad kolennem. Protahujeme se do dálky. Zadní noha je v protažení.



Uvolnění. Pomaličku kousek po kousku skloníme hlavu a svésíme ruce. Protáhneme se do předklonu, svésíme i hlavu a chvíli zůstaneme. Můžeme malinko protřepat ruce.



Postavíme se rovně. Tleskneme nad hlavou. Tento cvik můžete zpestřit tleskáním do rytmu. Ruce se vždy vrací ve velkém půlkruhu k tělu.



Mašinka - stojíme rovně, nohy mírně od sebe. Pokrčíme ruce do pravého úhlu a napodobujeme zvuk mašinky. Ššššš... Pohyb rukama může být do malých kruhů a nebo „rovný“, jako běžec na běžkách s hůlkami.



Strom. Nejdříve se zklidníme a zaměříme se na jeden bod. Sepneme ruce a pomalu jednu nohu pokrčíme a opřeme ji pod kolennem nebo nad kolennem.

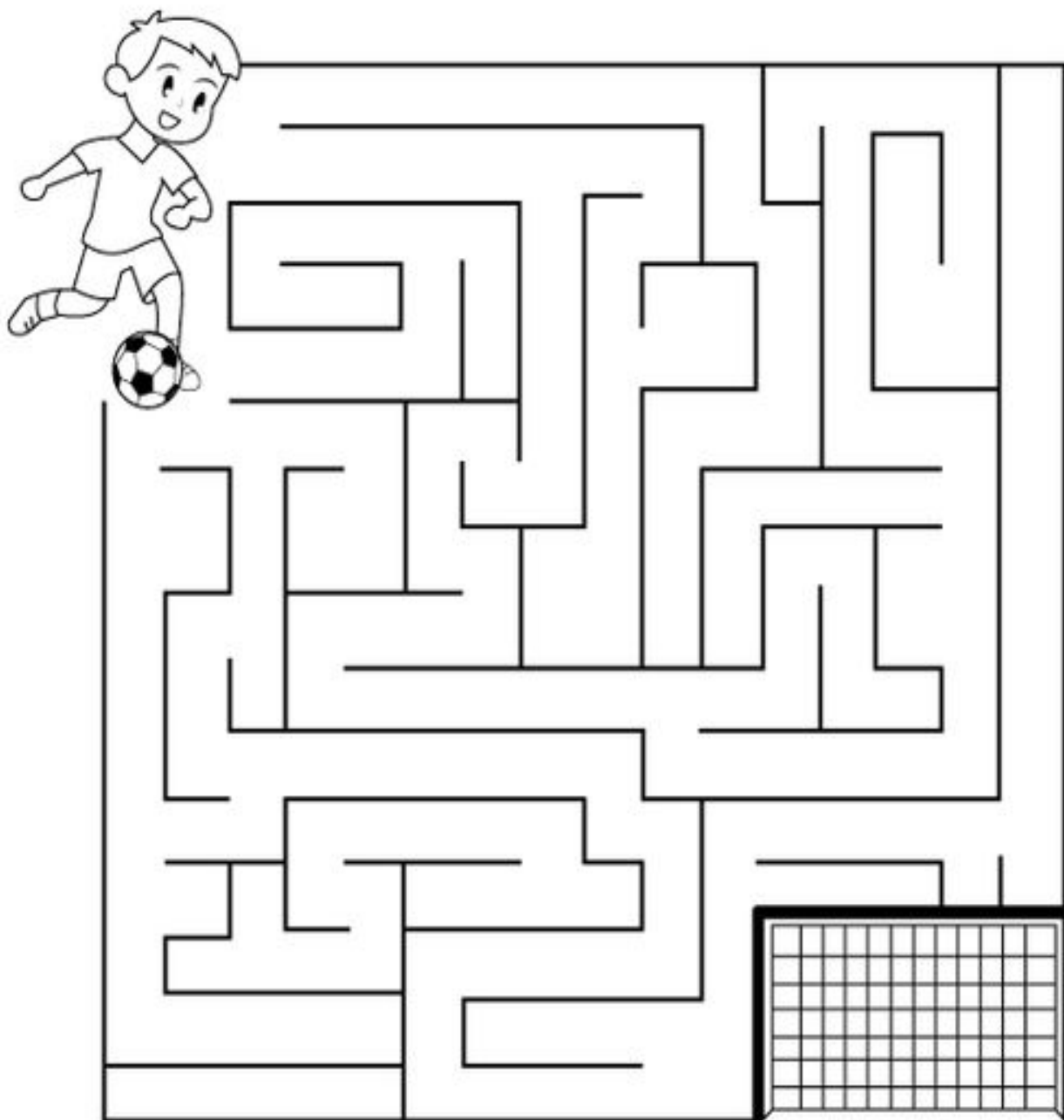


Rozpažíme ruce. Napnutou nohu zvedáme pomalu do strany k rukám. Vrátime na zem a to samé opakujeme s druhou nohou.

- Podívejte se s dítětem na pohádku o prasátku Pepa, které se zúčastnilo sportovního dne <https://www.youtube.com/watch?v=SKTOvqTI2OY>

ČLOVĚK A JEHO SVĚT

- Pomozte chlapci najít cestu bludištěm, aby mohl kopnout míč do branky a dát gól.



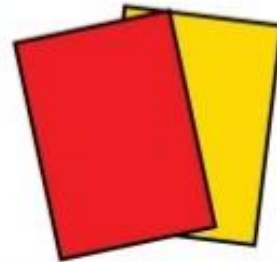
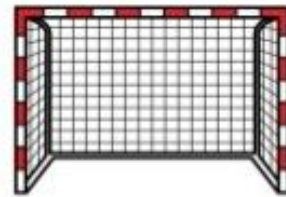
ŘEČOVÁ VÝCHOVA

- Povídejte si s dítětem o jednotlivých sportech, na pomoc vám poslouží obrázky níže.
- Popište si jednotlivé čtverce obrázku, co na nich vidíte, nebo vybízejte dítě, aby vám ukázalo, např. kde je míč, kde je kluk...





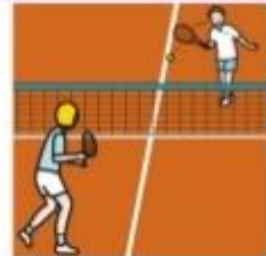
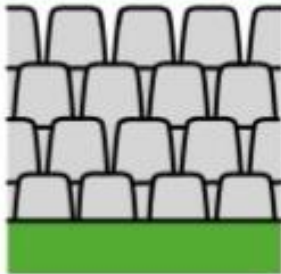
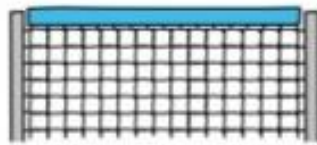
FOTBAL



GOOOL!!

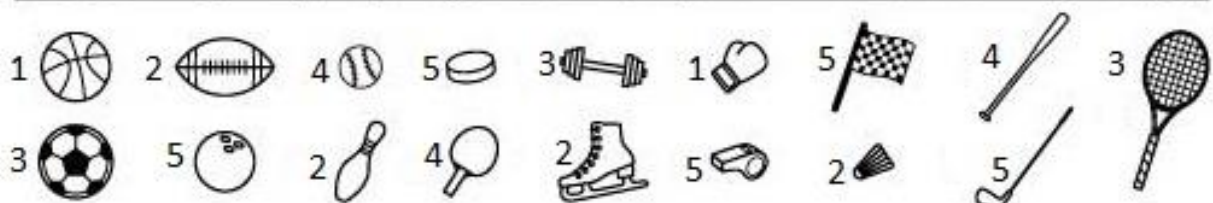


TENIS

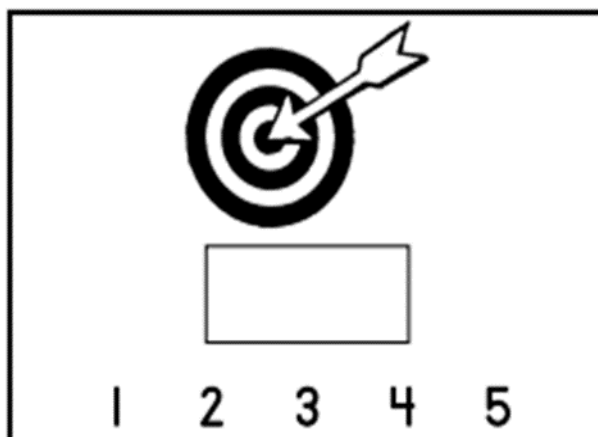
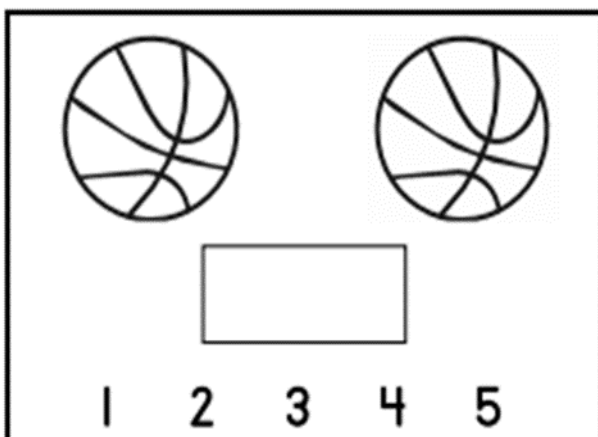
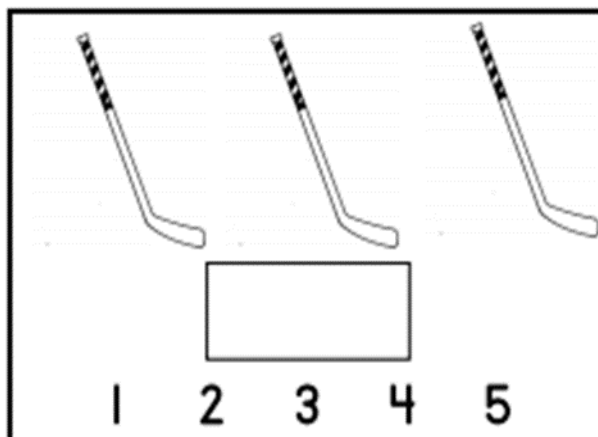
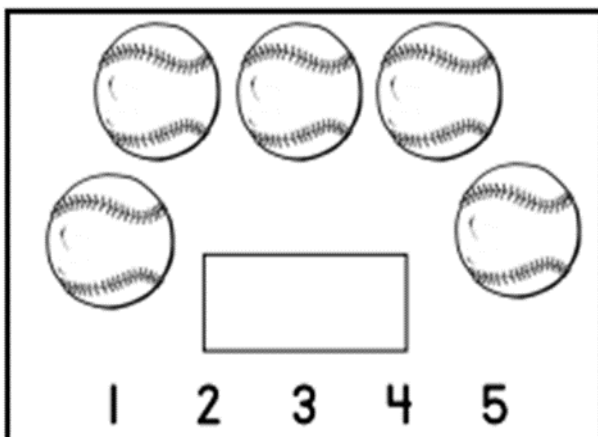
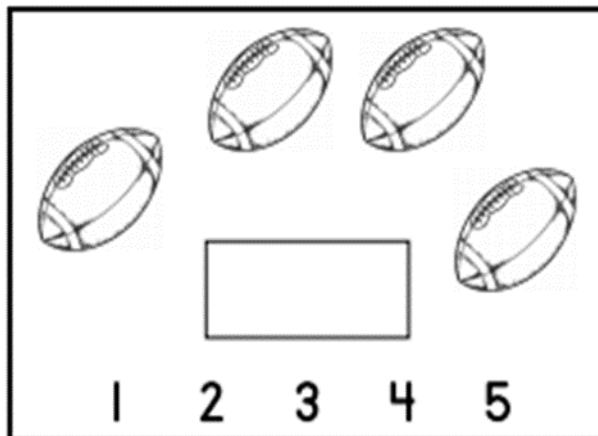
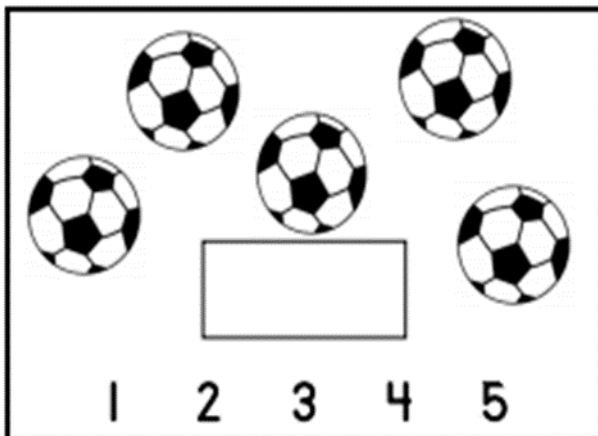


MATEMATIKA

- Najděte s dítětem na obrázku správný počet jednotlivých sportovních náčiní podle návodu pod obrázkem. Obrázky zakroužkujte či vybarvěte. Náčiní si s dítětem pojmenujte.

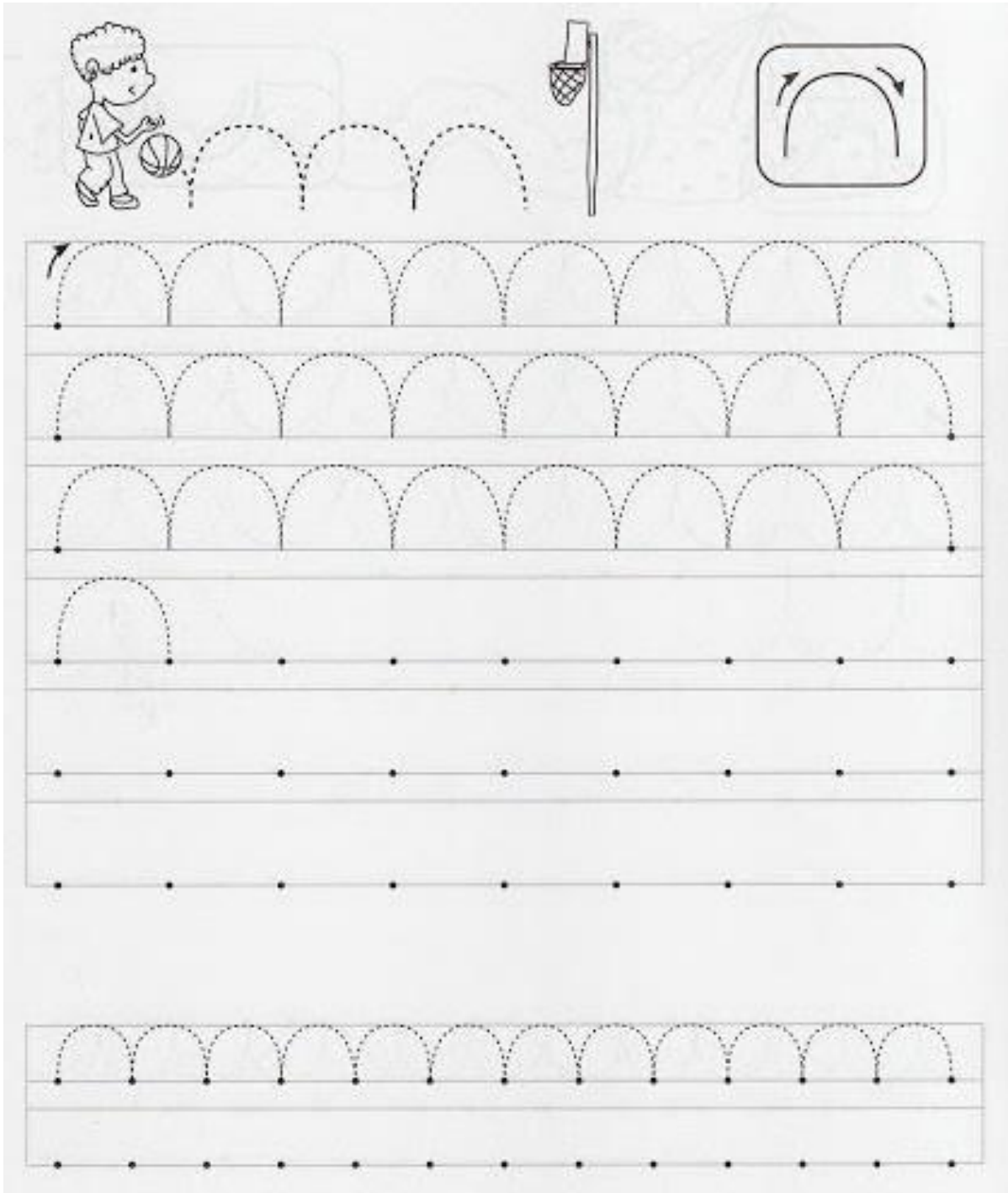


- Počítejte s dítětem sportovní náčiní, správný výsledek zaznamenejte do obdélníku pomocí teček, a také zakroužkujte správný výsledek znázorněný číslicí.



PSANÍ

- Trénujte s chlapcem driblování s míčem (oblouk)



The worksheet is designed for handwriting practice. At the top, there is an illustration of a boy dribbling a ball, a basketball hoop, and a diagram of an arc stroke with arrows indicating the direction. Below this, the page is divided into several rows of handwriting lines. The first three rows each contain a series of dashed arc strokes for tracing. The fourth row starts with a dashed arc stroke followed by a series of dots on the baseline. The fifth and sixth rows consist of empty handwriting lines with dots on the baseline. The seventh row contains a series of dashed arc strokes for tracing, and the eighth row consists of empty handwriting lines with dots on the baseline.

- Vytiskněte si obrázky, vystříhněte si je a zahrajte si s dítětem pexeso.



V Ostravě dne 29.3. 2021

Vypracovala: Mgr. Eva Parmová