

Výstupy – pokyny

V online výstupech některé věci pouze popíšete (např. honičky), pokud nastane prezenční výuka, pak je společně vyzkoušíme prakticky.

Motivace a ročník – jak budete cvičení motivovat (např. jedeme na výlet, život v lese...; nezapomeňte, že pro starší ročníky nejsou vhodné tytéž motivace jako pro prvňáčky); uveďte, pro který ročník jste cvičení připravili

Rušná část (délka trvání 3–5 minut)

– buď popsat (seznámit nás s pravidly) nebo ukázat

Příklady rušných aktivit – rušná hra (např. honičky), tanec, běh, poskoky, chůze (různou rychlostí) atd.

Průpravná část (délka trvání cca 10 minut, celkem 8–10 cviků)

- uveďte:

- a) motivace, počítání, hudba, cvičení s příběhem...
- b) organizace rozcvičení – útvar, volně v prostoru, na značkách...

Výběr cviků dle pravidel uvedených v teorii (vložená v ISu – studijní materiály – učební materiály) – čtěte důkladně, cvičte přesně a „dokonale“

Téma cvičení – všichni si připraví na hodinu následující pomůcky (pokud je nemáte, improvizujte), aby mohli cvičit s „učitelem“ (= s tím, kdo má výstup):

1. Bez náčiní
2. Měkký míč – overball (polštářek)
3. Švihadlo (provázek)
4. Činky (malé PET lahve s vodou)
5. Míč/míček
6. Ručník/šála
7. Cvičení s hudebním doprovodem – hudbu zajistí „učitel“
8. Noviny
9. Židle