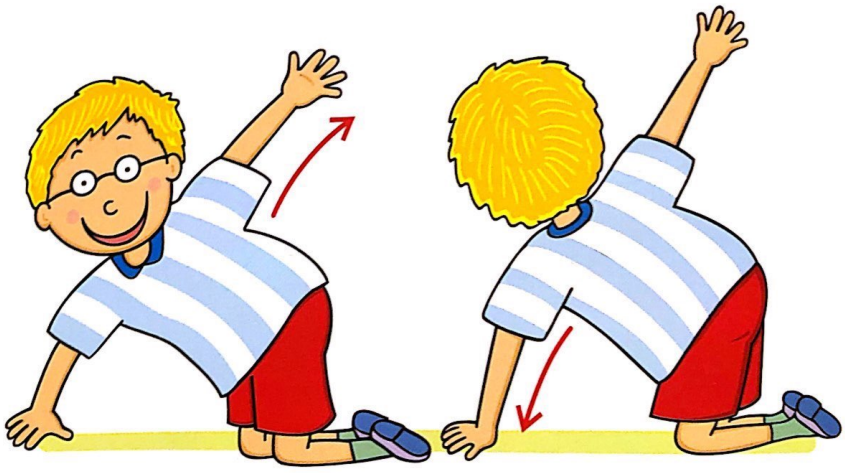
Týdenní plán - Zimní olympiáda

1.2 - 5.2. 2021

- rozvíjet pohybové dovednosti v oblasti hrubé i jemné motoriky
- posilovat radost ze zvládnuté činnosti
- spolupracovat s ostatními dětmi při pohybových hrách
- zvládnout základní barvy: červená, modrá, žlutá
- orientace v prostoru
- dbát na pečlivý úklid, bezpečnost při hře
- pohybová básnička "Kočičí rozcvička"
- rozvoj tvořivosti: malujeme olympijské kruhy

Kočičí rozcvička

Každý den se po ránu
jako kotě protáhnu.
Jedna, druhá tlapička,
to je moje rozcvička.



Zvedání paží v kleku

Klečíme, paže jsou v předpažení opřené dlaněmi o zem (podpora klečmo). Pravou paži zvedáme nahoru a současně otáčíme trup vpravo. Očima sledujeme pohyb dlaně. Totéž provádíme na druhou stranu.