Dům dětí a mládeže Třešť
a Spolek Kamarád při DDM v Třešti

ŘÍJEN 2023

KAMARÁD

Měsíčník zábavy, rad, poučení, informací, soutěží a mnoha dalších zajímavostí

Kontakt: telefonní číslo 567 224 986
e-mail: ddm2@zs-trest.cz
webové stránky: www.ddm-trest.cz

Ahoj kamarádi,

s nástupem měsíce října přichází i nové akce, které jsme pro vás připravili. Z naší programové nabídky si jistě vybere každý z vás. Stačí, když budete sledovat naše webové stránky nebo vyvěšené plakáty.

A o čem bude v letošním školním roce náš časopis KAMARÁD? Myslím si, že bychom se tentokrát měli věnovat sportu. Snad nejvíce se mi líbil název: „ZDRAVÝ POHYB POSÍLÍ" 😊 😊 😊.

Těšit se můžete na zajímavé nápady ŠLAPANDY, BĚHÁRNY, SKÁKANDY, TANČÍRNY či POSILOVNY. Každý měsíc v našem časopise získáte spoustu zajímavých nápadů, jak „zdravě" využít svůj volný čas 😊.

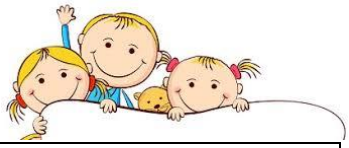
Doufám, že si každý najde to, co se mu bude líbit, co si bude chtít vyzkoušet anebo si jen tak pro zajímavost přečíst.

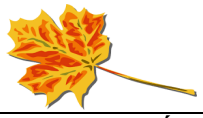
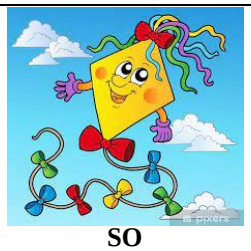
Přejeme vám z domečku úspěšný následující školní rok, plný úsměvných dní a nejen to, budeme se na vás těšit při akcích, které pro vás každý měsíc připravujeme.

Renďa a Mirča

AKCE A SOUTĚŽE DDM

ŘÍJEN 2023



Datum	Akce
měsíční soutěž	**<u>SBĚR KAŠTANŮ A ŽALUDŮ</u>** - zapoj se do soutěže o „nejlepšího sběrače“ podzimních plodů - nasbírané kaštany můžeš nosit do DDM každý den **<u>od 2. října</u>** **PO – PÁ od 14.00-16.00 hodin** ** stará budova DDM – vchod mezi kontejnery*
měsíční výtvarná soutěž 	**<u>Téma - BAREVÝ PODZIM</u>** - své výtvarné, fotografické, literární i skupinové práce můžeze odevzdat v kanceláři DDM nejpozději do středy 25.10.2023 - práce, které nás nejvíce upoutají - získají zajímavou odměnu 😊 ** kancelář DDM, Barvířská*
ČT 05. 10.	**TEMATICKÁ A KOMUNITNÍ SETKÁVÁNÍ V SVČ** **<u>BAREVNÝ PODZIM</u> – kreativní dílnička s Martou** - výtvarné odpoledne pro děti a dospělé - začínáme ve 13.00 hod. v klubovně 1 - *přihlásit se můžete v kanceláři DDM* ** klubovna 1, DDM Barvířská 30*
 **SO 07. 10.**	**<u>DRAKIÁDA</u> - akce pro rodiče s dětmi** - soutěž o nejhezčího a nejlépe létajícího (vyrobeného i kupovaného) draka - začínáme ve 14.30 hodin na kopci u Bačkory *V závěru akce ohýnek a opékání špekáčků* 😊😊😊. *Špekáček pro účastníky zdarma!!!*
ST 11.10.	**<u>ZÁBAVNÍ PARK ROBINSON S FIT PROGRAMEM</u>** - akce pro děti v zábavním parku Robinson v Jihlavě - nahlásit se a zaplatit poplatek 60,- Kč můžete ***<u>do úterý 10.10. 2023</u>*** v kanceláři DDM (Pozor – počet míst je omezen) - bližší informace získáte ve vývěsných skříňkách nebo na webových stránkách DDM ** Zábavní park ROBINSON v Jihlavě*
ST 18. 10.	**<u>PAMĚŤOVÁ HRA – „PEXESO“</u>** **- pro žáky 1. ročníků** – v rámci ŠD *- začínáme ve 13.00 hodin* ** kmenové třídy ŠD* ** finále - klubovna 1, DDM Barvířská 30*
ST 25.10	**TEMATICKÁ A KOMUNITNÍ SETKÁVÁNÍ V SVČ** **<u>BABIČČINY BYLINKY</u> – zajímavé povídání o léčivých bylinkách a čajích** - akce určená dětem, rodičům i prarodičům… - začínáme v 15.00 hodin v klubovně 1 - přihlásit se můžete v kanceláři DDM (počet míst je omezen) ** klubovna 1, DDM Barvířská*

HODNOTÍME:

V letošním školním roce jsme opět úspěšně zvládli registraci a přihlášení do zájmových kroužků. A kromě toho, pokud jste se zdárně přihlásili, je také nutné zápisné na kroužek uhradit a to, v co nejkratším možném termínu 😊. Pokud si to někteří z vás rozmysleli, zatím nemají zaplaceno a chtějí z kroužku odhlásit, měli by nás na tuto skutečnost upozornit, aby zbytečně nezabírali místo ostatním, kteří mají o kroužek zájem a nemohou se přihlásit z důvodu jeho naplnění.

Všichni moc dobře víte, že zápisné za zájmový kroužek **NEVRACÍME!!!** Máte tedy možnost, vybrat si z naší nabídky jiný zájmový útvar a pokud je jeho kapacita již vyčerpaná, zkuste nám zavolat do kanceláře DDM, vždy se s tím dá něco udělat 😊.

První akcí tohoto měsíce, bylo **„ZÁBAVNÉ ODPOLEDNE PRO PRVŇÁČKY“**, které jsme naplánovali na středu 13. září. Den plný sluníčka se nedal jinak využít než ve venkovních prostorách 😊. Připravili jsme pro žáky překážkovou dráhu na školní zahradě při ZŠ Barvířská. Akce byla velice zdařilá a za pomoci p. vychovatelky J. Hronové a I. Příhodové, se vystřídalo na venkovní ploše téměř 41 žáků, kteří aktivně zdolali připravenou překážkovou dráhu. Překonání dráhy bylo na čas a nejrychlejší chlapci a dívky byli odměněni hodnotnou cenou a diplomem. A aby to někomu nebylo líto, všichni účastníci získali sladkou odměnu za skvělou spolupráci a bojovného ducha 😊.

KATEGORIE DÍVEK:

1. místo Adriana PAVLÍČKOVÁ, 1.C

2. místo Amálka SOBOTKOVÁ, 1.B

3. místo Andrea ŠEBESTOVÁ, 1.A

KATEGORIE CHLAPCŮ:

1. místo Alex TŮMA, 1.C

2. místo Adam JEŘÁBEK, 1.B

3. místo Daniel POKORNÝ, 1.A

Všem zúčastněným děkujeme a vítězům blahopřejeme.

Zároveň děkujeme i p. vychovatelkám za skvělou spolupráci 😊.

V sobotu 16. září se konalo na náměstí v Třešti již tradiční **JEDNOROŽNÉ ROŽNĚNÍ,** jehož hlavním organizátorem bylo Město Třešť ve spolupráci s Centrem pro rodinu a sociální péči a Domem dětí a mládeže v Třešti. Z domu dětí byly dětem nabídnuty 3 dílničky, na kterých si mohly vyrobit papírový větrník, podzimního vlněného ježka či lízátková zvířátka v podobě šneka, berušky a ještěrky. Čtvrtou dílničkou byla podzimní dekorace, kterou zajistila děvčata z CRSP v Třešti. Na JEDNOROŽNÉM ROŽNĚNÍ se účastníci mohli setkat s rodeem, trhy, grilovaným masíčkem, pohádkou pro děti. Nechyběla ani tradiční soutěž pro celé rodiny a mnoho dalšího. K poslechu hrála skupina „FONTÁNA". Počasí bylo letos příjemně teplé, i když foukal docela větřík. Letošních dílniček se zúčastnilo asi 100 dětí, z čehož máme velkou radost. Doufáme, že se v příštím roce sejdeme opět v hojném počtu.

Středeční **odpoledne 20. září** jsme strávili **v krásném prostředí ZUŠ v Třešti,** kde má svůj **výtvarný obor p. Erika Houserová.** Erika si pro nás připravila zajímavý program a my jsme tak měli možnost prohlédnou si nejen nové prostory, ale na jedno odpoledne jsme se stali jejími žáky a vyzkoušeli si kresbu na velké plátno. Beseda s praktickou ukázkou výtvarné činnosti nás nejen inspirovala, ale získali jsme i spoustu zajímavých informací. Již nyní se těšíme na další setkání s touto výtvarnicí.

Následující **středu 27. září** jsme pro změnu strávili **v KOVÁŘSKÉ DÍLNĚ p. Petra Píši a Františka Povolného.** Pan Píša se kovářské práci věnuje již 30 let. Měli jsme možnost získat informace o tomto černém řemesle a kromě toho jsme shlédli i kováře Františka při práci s roztaveným železem. Dozvěděli jsme se něco málo nejen o životě p.

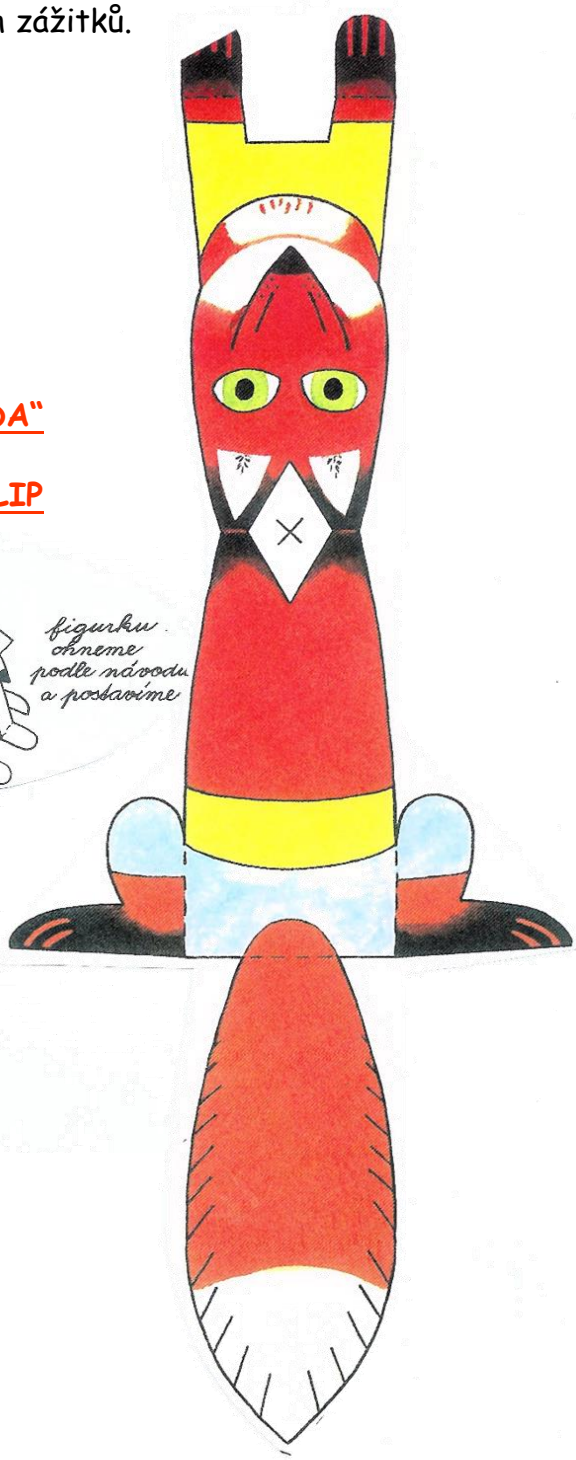
Píši, ale i o vzniku a chodu jeho kovárny. Výrobky, které se zrodí v této malé kovárně jsou jedinečné nejen svou velikostí, ale i vzhledem. Jako dárek získal každý účastník ukovaný svícen. Po skončení besedy a prohlídky kovářské dílny odcházeli přítomní do svých domovů plni dojmů a nových zážitků.

ŘÍJEN

„CHŮZE neboli CHOZENÍ“ ☺

V TOMTO MĚSÍCI NÁS ČEKÁ: „ŠLAPANDA“

MASKOTEM TOHOTO MĚSÍCE JE: LIŠÁK FILIP



DĚTI ROSTOU JAKO Z VODY,
NEBOJÍ SE NEPOHODY.
VYRŮSTAJÍ DO KRÁSY
ZA KAŽDÉHO POČASÍ.

BĚHÁM, SKÁČU, UTÍKÁM -
NEJSEM SAMA, NEJSEM SÁM.
V TĚLOCVIČNĚ ZVANÉ „LES“
PŘELEZ, PŘESKOČ, NEPODLEZ!

SKOK DO DÁLKY
I KDYŽ KLUCI NEZÁVODÍ,
SKOK DO DÁLKY SE JIM HODÍ.
PŘES POTOKY, PŘES PLOTY,
ŠETŘÍ BOTY, KALHOTY.

NA HŘIŠTI PAK, MATÝSKU,
SKOČ RADĚJI DO PÍSKU.
ZÍSKÁŠ CENU – NEMĚJ TRÉMU,
KDYŽ JE HANKA NABLÍZKU!

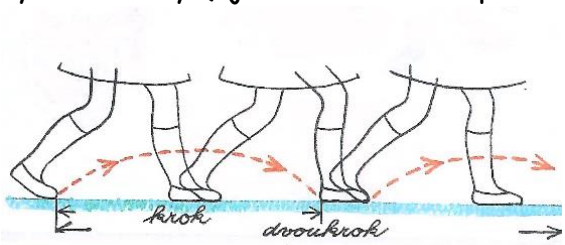
Každý zdravý člověk umí chodit. Nikdo z nás nepovažuje „šlapání po svých“ za nějakou zvláštní schopnost. Vždyť od chvíle, kdy jsme se **POPRVÉ** – jako docela malí – postavili na vlastní nohy a bez cizí pomoci udělali několik krůčků, si

myslíme, že chození je docela normální, obyčejná dovednost. Ale ono to tak úplně není. **ČLOVĚK JE JEDINÝ ŽIVÝ OBYVATEL ZEMĚ**, který chodí **VZPŘÍMENĚ,** po dvou, a ne po čtyřech jako mnohá zvířata. Schopnost chodit nám umožňuje přesunovat se **PĚŠKY** tam, kam potřebujeme. Každý den uděláme nepočítané množství kroků, ujdeme netušený počet metrů.

Nejprve zjistíme, co nás zřejmě dosud nenapadlo. Totiž, že náš jeden krok, nebo dvojkrok a bota jsou docela spolehlivá „měřidla".

1. KROK, DVOJKROK, BOTA JAKO MĚŘIDLO

Udělej zcela normální krok. Takový, jaký děláš dnes a denně, nepřemýšlíš nad tím a už vůbec netušíš, jak dlouhý asi je. Pro změření délky kroku je ideální chodit třeba v písku. Vzdálenost kroku měříme od výchozí nohy (sjednotíme se na pravé noze) – od její špičky po patu nohy, která je vzadu. Délku **DVOJKROKU** pak změříme úplně stejně. Zpravidla by mělo jít o dvojnásobek jednoho kroku. Při chůzi děláme stále **STEJNÉ KROKY**.



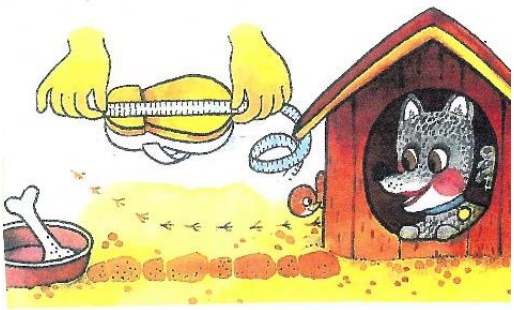
ZAPAMATUJ si délku svého kroku (dvojkroku). Může se ti to někdy hodit, když budeš potřebovat přibližně změřit nějakou vzdálenost.

ZKUS TO HNED:

Kolika kroky jsi překonal vzdálenost třeba deseti metrů?
Kolik to bylo dvojkroků?
Zkus odkrokovat nějakou vzdálenost z bodu „A" do bodu „B". Řekni, kolik je to kroků. Pak svůj odhad porovnej se skutečnou vzdáleností, změřenou pásmem.

JEŠTĚ JEDNO „MĚŘIDLO" MÁŠ STÁLE U SEBE. JE TO TVOJE BOTA.

Změř si délku svojí boty. Nějakou dobu ji určitě obouvat budeš, než ti noha vyroste tak, že bude potřeba koupit nové boty. Až budeš vědět, jak dlouhé „pravítko" v botě máš, zkus odkrokovat nějakou vzdálenost a pak porovnej, jak moc se liší odkrokovaná vzdálenost od skutečně změřené.



RADA JAK KROKOVAT

Po měřeném úseku jdeš tak, že nohu (botu) kladeš těsně jednu za druhou. Pata (podpatek) nohy (boty) vpředu se těsně dotýká špičky nohy (boty) vzadu.

2. NEZVYKLÉ CHOZENÍ – CHŮZE POZADU

Venku nebo v tělocvičně vyznačíme trasu asi 10–15 metrů dlouhou. Nejprve ji každý projde úplně normální chůzí, potom **POZADU**. To je mnohem obtížnější. Je potřeba být opatrný, občas se podívat za sebe a pohybovat se pomalu. Měříme čas a porovnáme, jak se výkon liší.

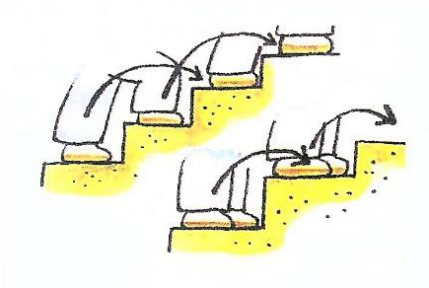
CHŮZE PO RUKOU – dvojice

Jeden z dvojice udělá hluboký podřep, natáhne se na zem a oběma rukama se opře o zem před sebou. Druhý z dvojice uchopí pevně obě spoluhráčovy nohy za kotníky a zvedne je nad zem. Teď má první z dvojice nohy nad zemí a může se pohybovat jen po rukách. A to je hodně nezvyklý pohyb. Zkuste udělat jenom několik málo krůčků. Je to velice namáhavé chození. POZOR! Dbejte na bezpečnost. Ten, kdo drží nohy spoluhráče, je nesmí nikdy nečekaně pustit. Na něm také záleží, jak rychlý pohyb vpřed bude. Až si jeden z dvojice chození po rukou vyzkouší, úlohy se vymění.

3. CHŮZE DO SCHODŮ

Chodit po rovině je rozhodně snazší, než stoupat do schodů. Zdolat dlouhé schodiště je už slušný sportovní výkon. Je to takový malý „horský výstup" nebo určitě chůze do pořádného kopce. Udělejte si **ZÁVODY V CHŮZI DO SCHODŮ.**

Ve škole určitě schodiště máte. Jedinou podmínkou správné a bezpečné chůze do schodů je to, že **KAŽDÉHO SCHODU** se dotkne **JEDNA NOHA**. Není dovoleno **„BRÁT SCHODY TZV. PO DVOU"**.



Ještě těžší je chůze do schodů způsobem, kdy na každém stupni spočinou obě nohy. Je to pomalejší, ale také těžší.

4. CHŮZE PO ČTYŘECH

Jaké to je, **„chodit po čtyřech"** vědí jenom zvířata. Pro člověka je chození po čtyřech nepohodlné. **VYZKOUŠEJTE** si to. Po nějaké trase se chvíli pohybujme jenom po čtyřech.

JEDNOTLIVCI mohou soutěžit v tom, jak rychle překonají určenou vzdálenost jako pes nebo kočka.

5. ŠIKOVNÉ NOHY (NOHY JAKO RUCE)

Člověk nemá šikovné jenom ruce. Také nohy dokážou mnohem víc než „jen" nechat se navlékat do ponožek, bot a chodit. Můžeme se o tom přesvědčit.

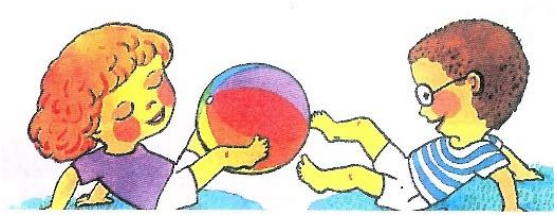
1. UCHOP PRSTY BOSÉ NOHY obyčejnou tužku (nebo pastelku) a zkus s ní chviličku kreslit na velký papír čáry, kolečka, trojúhelníčky, čtverce, spirály apod. Zkus napsat i nějaké velké tiskací písmeno nebo číslici.

2. ZKUS BOSOU NOHOU uchopovat a zvedat se země:

- list papíru
- jemný šátek nebo kousek látky
- tužku

3. PŘEDÁVÁNÍ MÍČE VE DVOJICI

Dvojice se posadí na zem. Hráči jsou obráceni čelem k sobě. Jeden z dvojice drží mezi bosými chodidly větší míč. Nohy má pokrčené a trochu vytočené. Pevně míč stiskne, zvedne se země a znovu položí na zem. Druhý pak udělá totéž. Dvojice si může míč podávat tak, že ho spoluhráč převezme bez položení na zem – rovněž bosými chodidly ho pevně stiskne tak, aby nespadl na zem.



4. K NOSU, PŘES HLAVU

Hráč sedí na zemi. Kolena má rozložená do stehen. Ruce má opřené vzadu za tělem. Mezi bosými chodidly drží míček. Je vhodné cvičit na měkké podložce. Hráč pomalu zvedá míček k nosu a položí ho zpět. Pak si při zvedání míčku rychle lehne na záda a může ho přehodit přes hlavu.

5. MÍČKOVÁ POŠTA

Hráč stojí. Je bosý. Před jednou nohou má na zemi položený malý míček. Napne prsty cvičné nohy a nártem pošle míček mírně vpřed (ne dál než na 10–20 cm). Palcem nohy si zase míček pošle zpět.

6. KUTÁLENÁ

Hráč stojí na vnějších hranách chodidel. Kolena drží od sebe mírně pokrčená. Malý míček drží na zemi oběma chodidly. Pomalu a kolébavě, docela malými krůčky (s pérováním) postupuje vpřed. Míček tak kutálí před sebou.

7. NADHAZOVÁNÍ MÍČKU NÁRTEM NOHY

Fotbalisté to s velkým míčem ovládají dokonale. Jde o „nakopávání" míče nártem nohy. Míč nemá letět příliš vysoko, aby jej bylo možné zpracovat. Raději to zkusíme naboso a s malým míčkem.

A malá prémie na konec: VESELÉ CHOZENÍ

Postavte se do zástupu. Pro jistotu se pevně chytněte **OBĚMA RUKAMA ZA RAMENA** předchozího spoluhráče. Všichni nastavte nohy tak, aby pravá noha byla vpředu a těsně za ní levá. Špička levé nohy se dotýká paty pravé nohy. První hráč vydá hlasitý pokyn a celý zástup se tímto krokem pohne dopředu. Takto se pohybuje pomalu vpřed a snaží se o to, aby nikdo neklopýtnul a nenarušil tak plynulý přesun.

FIT TESTÍKY

PÉRÁK I.

POMŮCKY:

- švédská lavička nebo přiměřeně vysoká dřevěná bedýnka, pravítko

Zkoušíme, jak jsme ohební, jak pružnou máme páteř a jak jsou na tom naše svaly na zadní straně stehen.

TESTÍK

Cvičenec opře chodidla o lavičku (bedýnku) - vsedě s nataženýma nohama. Zvolna se předklání a snaží se dosáhnout **CO NEJDÁLE** za špičky nohou a udržet tam ruce po dobu **DVOU VTEŘIN**.

MĚŘÍME přesah prstů rukou za chodidly (pokud k nim nedosáhneme, je výkon v minusových cm).
Opakujeme dvakrát, počítáme lepší výsledek.

UPOZORNĚNÍ – výsledek ovlivňuje úroveň zahřátí a rozcvičení před testíkem.

HODNOCENÍ — Hloubka předklonu v centimetrech

VÝKON / VĚK	KLUCI 5 – 6	KLUCI 7	KLUCI 8	DĚVČATA 5 – 6	DĚVČATA 7	DĚVČATA 8
Podprůměrný NIC MOC	4	2	2	2	4	5
Průměrný DOBRÁK	7	6	6	6	7	8
Nadprůměrný BOREC	10	9	9	9	10	12

SPORT

OBHAJOBA MÍČE

Malý míček je výbornou pomůckou pro procvičování chodidla jako prevence „ploché nohy". Hra s ním rozvíjí i uchopovací schopnosti rukou, zvyšuje citlivost dlaní, posiluje **JEMNOU MOTORIKU** rukou, protahování a ohýbání prstů. Procvičují se tak i dlaňové svaly.

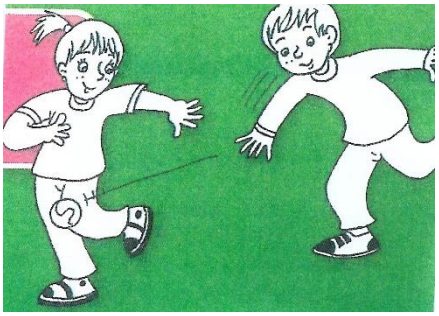
PRŮPRAVA

VÁLENÍ TĚSTA

Cvič bosý. Jednu nohu polož přední částí chodidla na míček. Toč míčkem na zemi na místě – jako když válíš těsto. Pak totéž zacvič druhou nohou.

ZOBANÁ

Polož jednu nohu na míček. Váhu těla přenes na druhou nohu, pořádně se opři o zem. Nohu, kterou cvičíš, přesunuj přes míček od paty po špičku a zpět. Při pohybu vpřed se dotkni vpředu podložky palcem, při pohybu vzad patou.

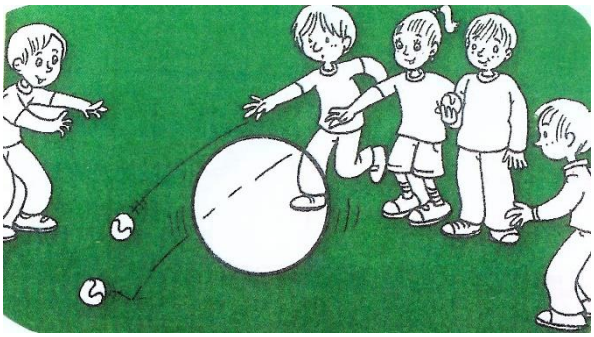


MÍČKOVÁ HONIČKA

Místo známého předávání „baby" rukou se tak děje pomocí míčku – jeho házením. Míří se jenom na nohy spoluhráčů.

STŘELNICE

Hráči se rozdělí do **DVOU DRUŽSTEV**. Každý tým se postaví do řady. Hráči stojí proti sobě. Uprostřed takto vytvořeného koridoru (na obou jeho koncích) stojí dva pomocníci. Středem (mezi družstvy) kutálejí sem a tam obruč. Když obruč jede zprava doleva, hází jedno družstvo, když se vrací zleva doprava, hází druhé družstvo. Každý hráč má svůj míček. Míří s ním na obruč. Za každý míček, který obručí **PROLÉTNE,** získává družstvo **JEDEN** bod. Kdo obruč míčkem zasáhne a povalí, připraví svoje družstvo o **VŠECHNY BODY**, které dosud získalo. Vyhrává družstvo, které bude mít dříve nastříleno třeba 50 bodů.



SPORT CVIČENÍ S NETRADIČNÍM NÁČINÍM

NOVINY

VEZMI SI DOMA staré noviny, nebo požádej rodiče, ať ti noviny koupí. Z části novin si vyrob papírovou cvičební pomůcku. Noviny rozlož (na dvojlisty) a nejméně ze tří dvojlistů (položených na sebe) srolováním udělej roličku. Na koncích a uprostřed roličku přelep izolepou, aby se nerozbalila. **JEDEN DVOJLIST** si dej stranou. Také ten použijeme jako cvičební náčiní.

DVA CVIKY S NOVINOVOU ROLIČKOU

1. VZPĚRAČI

VEZMI ROLIČKU do pravé ruky – uchop ji uprostřed. Zvedni ji 3x jako činku. Teď si dej roličku do levé ruky a udělej totéž. Uchop roličku **OBĚMA RUKAMA** na koncích a 3x ji zvedni nad hlavu. Zahraj, jak je těžká 😊.

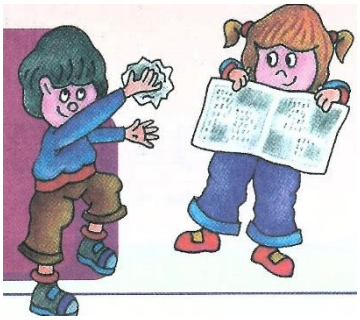
2. PŘEDÁVKA

UCHOP ROLIČKU prsty bosé nohy. Z polohy **VLEŽE NA ZÁDECH** ji předej do druhé nohy a zase zpět. Pokus předávání opakuj alespoň 3x.

DVĚ CVIČENÍ S NOVINOVÝM LISTEM

1. PLACHTĚNÍ

VYHOĎ nad hlavu list novinového papíru. Chytej ho na obě ruce, na jednu ruku (na hřbet ruky a do dlaně). Vystřídej pravou a levou ruku. Potom si dvojlist nechej „přistát" na zádech.

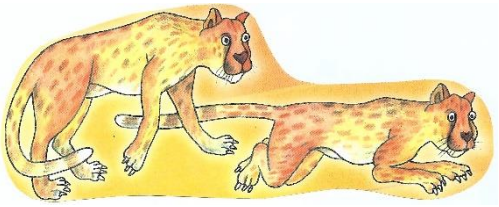


2. DĚLOVÁ KOULE

Zmačkej novinový dvojlist do papírové koule. Teď cvičte ve dvojici. Jeden používá novinový dvojlist jako terč. Druhý „nabíjí dělo" a snaží se dělovou koulí zasáhnout terč. Jenomže terč se pohybuje, nestojí na místě. Cvičenec s dvojlistem uhýbá střelám. Pak si úlohy vymění.

GEPARD

GEPARD JE NEJRYCHLEJŠÍ suchozemský běžec na tomto světě. Může běžet rychlostí až sto kilometrů v hodině (!), ale jen na krátkou dobu. Asi po deseti vteřinách se začne silně zahřívat a musí se zastavit. Gepard má štíhlé tělo, dlouhé nohy a malou kulatou hlavu. K rychlému běhání je prostě velice dobře stavěný. Váží 21 – 72 kilogramů.



Úkol:

Geparda samozřejmě nepředběhneš. Člověk na to prostě nemá. Přesto jsou na světě vynikající běžci, především pak „vytrvalci". V maratónském běhu by gepard zcela určitě prohrál. Vydrží totiž běžet svou rekordní rychlostí jen pár vteřin. Nemá výdrž. To už víme. Přesto utkávat se s gepardem v rychlosti a s hrdiny maratónského běhu v žádném případě nebudeme. Zkusíme si něco mnohem jednoduššího.

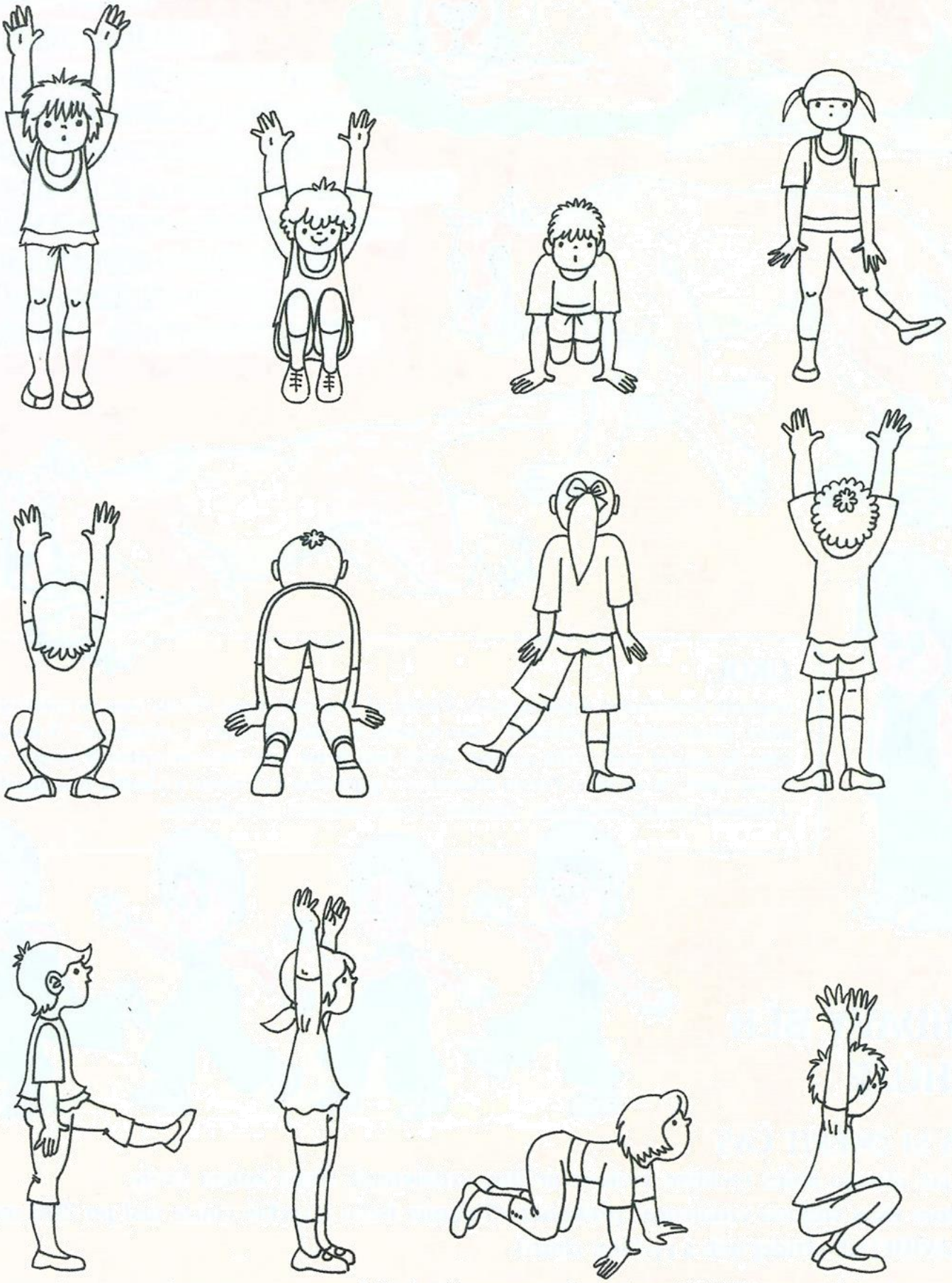
STŘÍDAVÝ BĚH A CHŮZE

ZKUS SI ZMĚŘIT ČAS

1. Za jak dlouho ujdeš rychlým krokem určitou vzdálenost: třeba kolem školy.
2. Potom zkus stejnou vzdálenost překonat střídáním běhu a rychlé chůze (asi po 20ti metrech **PRAVIDELNĚ** střídej běh s rychlou chůzí).

TRASU MŮŽEME PO 20TI METRECH VYZNAČIT KŘÍDOU.

CYKLISTIKA je jízda na kole. Smyslem soutěžení je zdolání tratě na silnici, dráze nebo terénu v lepším čase než soupeř. První závody na kolech se konaly v roce 1868 na trase Paříž – Rouen. Cyklistika je součástí olympijských sportů. Na kolech se závodí na rychlost (rychlostní cyklistika), na dráze (dráhová cyklistika), na silnici (silniční cyklistika), v terénu (terénní cyklistika) a také „pod střechou" (sálová cyklistika).

Pozorně si prohlédni oba obrázky. Vyhledej **SEDM** rozdílů. Pak si vezmi **PASTELKY** a oba obrázky vybarvi.

PROHLÍŽEJ SI cvičence a POVÍDEJ, koho vidíš ZEPŘEDU, ZEZADU, ZBOKU. VEZMI SI PASTELKY. Cvičence, kteří dělají stejné cviky, také stejně vybarvi.