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

ÚNOR 2024

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,

časopis KAMARÁD vám každý měsíc přináší mnoho zajímavých informací. Nabízí přehled plánovaných akcí, jejich zhodnocení, ke shlédnutí jsou zde i fotografie vítězů vyhlášených soutěží. V neposlední řadě zde získáte spoustu zajímavých nápadů na využití volného času – letos jsou to hry a pohybové aktivity, které můžete využít se svými kamarády jak ve třídě, tak venku 😊.

A pokud se vám časopis přece jen nedostane do rukou v písemné formě, můžete si ho stáhnout z našich webových stránek www.ddm-trest.cz 😊.

Od čtvrtka 1. února 2024 se lze na našich webovkách přihlašovat na letní pobytový tábor na Dobré Vodě u Mrákotína. Letos nabízíme dva příměstské tábory.

LT Dobrá Voda: **1. běh** – termín od **soboty 29.06.2024 – soboty 06.07.2024**
2. běh - termín od **soboty 06.07.2024 – soboty 13.07.2024**
TÉMA: „DOBRODRUŽSTVÍ S PIRÁTY"

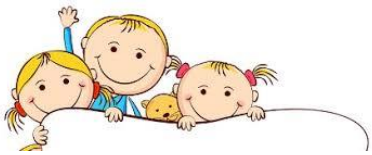
Příměstský tábor: **od pondělí 15.07.2023 do pátku 19.07.2024**
„CESTA DO PRAVĚKU"

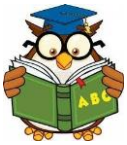
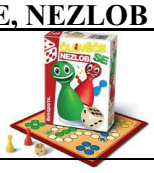
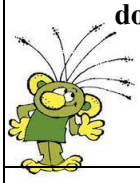
Příměstský tábor: **od pondělí 15.07.2024 do pátku 19.07.2024**
„FOTOPOZNÁVAČKA"

Bližší informace získáte na webových stránkách DDM, ve vývěsných skříňkách v základní škole, případně v kanceláři DDM.

AKCE A SOUTĚŽE DDM

ÚNOR 2024



Datum	Akce
od čtvrtka 01.02.	Možnost odesílání přihlášek přes **KLIENTSKÉ CENTRUM** na **LT Dobrá Voda u Mrákotína**, tentokrát na téma **„DOBRODRUŽSTVÍ S PIRÁTY“.** **Hlavní vedoucí Bc. Mirka Hamerníková.** ***Termín 1. běhu od 29.06.2024 – 06.07.2024*** ***Termín 2. běhu od 06.07.2024 – 13.07.2024***
od čtvrtka 01.02.	Možnost odesílání přihlášek přes **KLIENTSKÉ CENTRUM** na **PT** **„CESTA DO PRAVĚKU“.** **Hlavní vedoucí Monika Pivoňková.** ***Termín od 15.07.2024 – 19.07.2024***
od čtvrtka 01.02.	Možnost odesílání přihlášek přes **KLIENTSKÉ CENTRUM** na **PT** **„FOTOPOZNÁVAČKA“** **Hlavní vedoucí Markéta Musilová.** ***Termín od 15.07.2024 – 19.07.2024***
čtvrtek 01.02. 	**PROJEKTOVÝ DEN PRO ŽÁKY 1. ROČNÍKŮ – DEN V DDM** **TEMATICKÁ A KOMUNITNÍ SETKÁVÁNÍ V SVČ** ***1. KREATIVNÍ DÍLNIČKA S IVOU KALINOVOU*** ***2. BESEDA SE SPISOVATELKOU PAVLOU TEPLOU*** ***3. DIVADELNÍ POHÁDKA „BĚTUŠKA A KLEOFÁŠEK“, beseda …***
čtvrtek 01.02.	**ZIMNÍ STEZKA pro žáky 1. ročníků** - součást projektového dne pro prvňáčky „DEN V DDM“ - akce ve spolupráci se školní družinou a základní školou - začínáme plnit jednotlivé úkoly od 13.00 hodin - odměny zajištěny
středa 21.02.	**SPOLEČENSKÁ HRA – DOBBLE** – v rámci ŠD - pro žáky 1. ročníků - začínáme ve 12.30 hodin **** kmenové třídy 1. ročníků***
středa 21.02.	**SPOLEČENSKÁ HRA „ČLOVĚČE, NEZLOB SE!“** **- pro žáky od 2. - 5. ročníku** ***- začínáme ve 14.30 hodin*** *- nezapomeň na přezůvky* 😊  **** klubovna 1, DDM***
 **do čtvrtka 21.02.**	**„Z POHÁDKY DO POHÁDKY“** - výtvarná soutěž pro všechny kamarády - žáci nebo jednotlivé kolektivy mohou odevzdat své kreativní práce do **čtvrtka 22.02.2024** ***- práce budou využity na výzdobu KD v Třešti, k přehlídce loutkových divadel*** **** kancelář DDM***
středa 28.02.	**ZIMNÍ DÍLNIČKA s Martou** - výtvarné odpoledne pro děti a dospělé - začínáme v 15.00 hodin v klubovně DDM - přihlásit se můžete v kanceláři DDM **** klubovna DDM***

HODNOTÍME:

Do lednové výtvarné soutěže „NAMALUJ MI ZIMU" přinesly své výtvarné práce **třídy – 1.A** (M. Nováková), **1.B** (L. Bakajová), **1.C** (M. Páralová), **2.A** (J. Hochmannová), **2.C** (S. Skálová), **ZÚ výtvarný** (M. Hamerníková) a za jednotlivce odevzdala krásnou práci **Emička Matýsková – 4.C.**

Celkem se nám na domečku sešlo 162 nádherných zimních obrázků, které opět přispějí k výzdobě prostor DDM. Z každé třídy jsme vybrali ty, které se nám líbily nejvíce a zároveň jsme je odměnili větší sladkostí. Nebojte se, všichni od nás získáte nějakou tu mňamku.

Za nádherné obrázky všem třídním kolektivům moc děkujeme ☺☺☺ a nezapomeňte se zapojit do další výtvarné soutěže, tentokrát „POHÁDKOVÉ"!

Dne 10. ledna jsme strávili ve společnosti paní Miluše Navrkalové, majitelky kosmetického salónu „Na křídlech radosti". Poradenské setkání, zabývající se především péčí o pleť, proběhlo v klubovně domu dětí a mládeže.

V úvodu jsme si povídali o historii kosmetiky, jejíž počátky sahají až do pravěku. V dřívějších dobách patřily mezi oblíbené kosmetické přípravky i vonné masti, parfémy a oleje připravované z extraktu rostlin jako je šafrán, aloe, skořice či myrha.

Ve druhé části jsme se seznámili se základním dělením typů pleti a jak správně o pleť pečovat. Následně proběhly ukázky správného čištění pleti u dospívající dívky i dospělé ženy. Dvě účastnice si vše vyzkoušely samy na sobě před zrcadlem.

V závěru setkání nám byla představena a doporučena řada kosmetických přípravků, týkajících se péče o pleť - pleťová mléka a vody, čistící oleje, čistící pěny, gely a emulze.

Následující středeční podvečer, 16. ledna, jsme opět vyrazili s karimatkami a bolstery (většími polštáři) do DDM, abychom se již potřetí setkali s p. Markétou Musilovou a jejím cvičení VĚDOMÁ JÓGA III. „V elementu vody". Element vody má velkou očistnou sílu – uvnitř i vně. Denně omýváme naše těla, vnímáme proud vody na pokožce, ale proudění vody si zaslouží i naše tělo uvnitř.

Cvičení se soustředilo na oblast pánve a uvolnění zejména kyčelních kloubů a třísel. Jemné záklony pak pomáhaly hlubšímu uvolnění emocí, posílení zádových

svalů v dolní části zad i stimulaci oblasti kostrče. V jednotlivých pozicích jsme praktikovali hlubší výdrže a protažení pro odstranění napětí, zadržovaných emocí a následků stresu. V tomto cvičení jsme se věnovali zejména rytmu dechu, připomínající kruhové vzory – mandaly – které odrážejí pohyb tohoto prvku. Při této praxi se velmi často dostavuje pocit plynutí. Závěrečná relaxace nám pomohla uvědomit si sebe sama a umět poděkovat svému tělu za to, že jsme.

Soutěžní odpoledne ve strategické hře PIŠKVORKY jsme zorganizovali ve středu 24. ledna. Žáci z 1. ročníků trénovali piškvorky ve školní družině skoro celý týden 😊. Celkem si zasoutěžilo 59 žáků. A kdo byl vítězem v této napínavé hře?

KATEGORIE MLADŠÍCH ŽÁKŮ:

1. místo získal Alex TŮMA, z 1.A
2. místo obsadila Miriam KNOTKOVÁ, opět z 1.A
3. místo si vybojovala Adriana PAVLÍČKOVÁ, tentokrát z 1.B

KATEGORIE STARŠÍCH ŽÁKŮ:

1. místo si vybojoval Adéla NEVRKLOVÁ, z 5.B
2. místo získal Alexandr VODIČKA, ze 2.B
3. místo obsadila Eliška ONDRÁČKOVÁ, z 5.A

VŠEM ÚČASTNÍKŮM DĚKUJEME A VÍTĚZŮM SAMOZŘEJMĚ BLAHOPŘEJEME!!

ÚNOR

„RELAX" ☺

Většina předškoláků a mladších školáků je po většinu dne „v pohybu". Nejde jen o fyzické aktivity. Školáci během výuky aktivují především mozek a myšlení. Jak tělesný, tak i duševní „pohyb" může způsobovat únavu. Tělo signalizuje potřebu změny, regenerace sil, vyvážení „fyzična" a ducha. Relaxační hry, cviky a cvičení jsou pro takové uvolnění velice vhodné a účinné. U těchto her, cviků a cvičení dbáme na přesnost provedení, správné držení těla a také na správné dýchání.

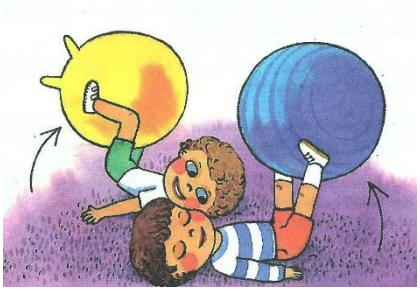
1. CVIČENÍ S VELKÝM MÍČEM (FITBALLEM, GYMNASTICKÝM MÍČEM)

Již pouhé sezení na míči aktivuje svaly, které drží páteř. Pro děti je vhodný míč o průměru asi 45 cm. Velikost by měla odpovídat výšce postavy. Boky při sezení by měly být nepatrně výš než kolena. Chodidla by měla spočívat celou plochou na podlaze.

ZAHŘÍVACÍ CVIKY

1. Drž míč oběma rukama nad hlavou. Paže měj napnuté. Opiš míčem VELKÝ KRUH – začni uprostřed. Stejný kruh udělej i opačným směrem.
   Opakuj 10x oběma směry.
2. Drž míč oběma rukama ve výšce pasu. Přenes míč do strany. Stejným směrem vytoč boky i kolena. Pokrč kolena a přibliž je k podlaze. Stejný pohyb udělej i opačným směrem. Celou dobu drž míč ve výšce pasu. Hlavu drž zpříma. Dívej se před sebe.
   Opakuj 10x oběma směry.
3. Posaď se vzpřímeně na míč. Ruce dej na stehna. Udělej na míči trupem velký kruh. Potom zakruž trupem opačným směrem.
   Opakuj 10x.

ZVEDÁNÍ MÍČE



1. Lehni si na zem na záda. Pokrč nohy v kolenou. Míč vlož mezi kolena a uchop jej oběma koleny. Ruce polož volně podél těla. Zvedni boky a bedra vzhůru od podložky. Kolena přitáhni k hrudníku. Zvedni míč do vzduchu. Vrať se do původní pozice.
2. Lehni si na zem na záda. Dej si míč mezi chodidla, nohy prohni v kolenou. Ruce polož podél těla. Zvedni nohy vzhůru tak, aby míč skončil nad břichem. Vrať se zpět do výchozí pozice.
3. Jdi do širokého podřepu. Chodidla měj celou plochou na podlaze. Dívej se před sebe. Míč měj před sebou. Narovnej se a přitom zvedni míč nad hlavu. Prohni současně obě paže. Vrať se zpět do výchozí pozice.
4. Stůj zpříma. Míč drž v napnutých pažích před tělem. Jedno chodidlo zvedni vzhůru z podlahy. Předkloň se v pase, míč přibliž k podlaze a zvedni přitom nohu vzadu vzhůru. Celou dobu měj propnuté paže a stojnou nohu. Snaž se předklonit tak, aby ramena spočívala v jedné linii s boky. Vrať se zpět do výchozí pozice. Opakuj cvik na druhé noze.

CVIKY NA MÍČI

1. Polož na míč před sebou patu jedné nohy. Protáhni propnuté paže dopředu a mírně se předkloň. Paže směřují k chodidlu.
2. Lehni si na zem, na záda. Jednu nohu polož na míč a pokrč koleno. Druhou nohu propni a uchop ji za lýtko oběma rukama. Pomalu přibližuj nohu k hlavě.
3. Udělej ze sebe líného brouka. Polož se na míč tak, abys ho měl pod hrudníkem a břichem. Ruce a chodidla měj na podlaze. Hlavu s rameny nechej volně viset dolů.
4. Ručkuj na míči. Polož se břichem na míč. Ruce dej na zem přímo pod ramena a propni paže v loktech. Zvedni jednu ruku a proveď „KRŮČEK" vpřed. Pokračuj druhou rukou. V ručkování pokračuj, dokud nebudeš mít míč pod chodidly. Ručkuj zpět do výchozí pozice.

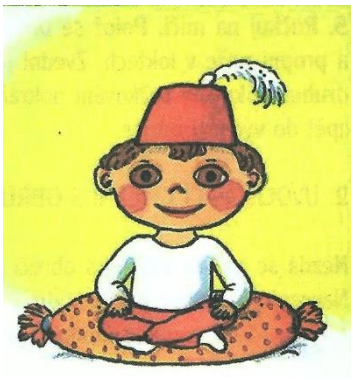
2. UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ S OBRUČÍ

Cvičení s obručí je vynikajícím uvolněním pro tělo, ale i pro duši. Navozuje příjemné pocity, zlepšuje držení těla, motoriku, spolupráci očí a rukou, podporuje tvořivost.

CVIČENÍ S OBRUČÍ

1. Postav se s chodidly rozkročenými na šíři ramen. Opři se levou rukou o obruč. Pravou rukou uchop pravý kotník a zvedni směrem k zadečku. Drž záda rovně. Předkloň se a přitahuj patu blíž k zadečku. Napočítej do tří – uvolni se a vyměň nohy.
2. Postav se s chodidly rozkročenými na šíři ramen. Obruč drž za sebou tak, aby se spodní částí dotýkala kříže a horní část měj nad hlavou. Dýchej zhluboka. Spodní část je nehybná. Horní část protoč doprava. Chvíli zůstaň v této poloze. Pak se protáčej vlevo – protáhni se. Hlavu drž zpříma. Obruč měj ve svislé poloze za zády. Protáčej se 4x na každou stranu.
3. Postav se s obručí ve výši pasu (jsi uvnitř obruče). S výdechem zvedni obruč a široce rozevři paže. Obruč měj nad hlavou jako „svatozář". Postav se na špičky. Propni lýtka. Pak vrať obruč do výše boků. S nádechem přejdi do podřepu (jako by sis chtěl sednout na židli). Ramena tlač vzad a dolů. Záda drž rovně. Opakuj 10x. Každý zdvih a dřep prováděj jako jediný plynulý pohyb.

3. UVOLŇOVACÍ A UKLIDŇOVACÍ CVIČENÍ



SED 1.

Sedni si s nohama nataženýma před sebou. Patu pravé nohy dej do rozkroku – nebo umísti nárt pravé nohy na levé stehno. Seď zpříma. Jedním prstem pravé ruky lehce stlačuj ohnuté koleno pravé nohy směrem k podlaze.

SED 2.

Sedni si opět s nohama roztaženýma před sebou. Ohni pravou nohu v koleni a umísti ji pod levé stehno. Pak ohni levou nohu a umísti ji pod pravé stehno. Noha, která je blíž k tělu, je ohnutější (turecký sed).

SED 3.

Sedni si na paty. Palce nohou se dotýkají. Kolena jsou u sebe. Ruce polož dlaněmi na stehna nebo na kolena. Ramena měj spuštěná, trup i hlavu drž zpříma.

UŠÁK

Vzpaž v sedu na patách. S výdechem se předkloň. Pokládej předloktí i čelo na zem – uvolni paže. Chvíli v této poloze setrvej. S nádechem zvedej hlavu, trup a ruce do vzpažení. S výdechem polož ruce dlaněmi na kolena.

4. UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ

DESÍTKA

Lehněte si na záda na podlahu, nejlépe na nějakou podložku.

1. ZAČNEME DÝCHÁNÍM. Vydechněte a hluboce se nadechněte. Pomalu vydechujte (výdech – ústy, nádech – nosem).
2. VŠÍMÁME SI LEVÉ RUKY. Sevřete prsty levé ruky do pěsti. Přidávejte na síle tak, jako byste měli v pěsti citron a chtěli z něho vymačkat všechnu šťávu. Potom POMALU stisk uvolňujte. Natáhněte prsty a ruku jemně protřepejte. Totéž udělejte i s druhou rukou.
3. NATÁHNĚTE LEVOU NOHU. Pořádně ji přitiskněte k zemi a napínejte tak, jako by vám ji za špičku někdo tahal na laně. Snažte se špičkou „dosáhnout" co nejdál. Chvíli tak nohu držte v napětí. Pomalu uvolňujte a nechte nohu volně ležet. TOTÉŽ udělejte s druhou nohou.
4. DÝCHEJTE klidně a normálně.
5. Teď se budeme věnovat BŘICHU. Zatáhněte pořádně břicho, jako byste ho chtěli vtáhnout dovnitř těla. Pevně svírejte břišní svaly. Pomalu povolujte.
6. HLAVU lehce přitiskněte k podložce. Napínejte svaly na krku a ramenou. Povolujte a úplně uvolňujte.
7. DÝCHEJTE normálně a klidně.
8. PROCVIČÍME OBLIČEJ. Zavřete oči a co nejvíc zvedněte obočí. Velmi silně zavřete oči. Nechte je zavřené i při dalším cvičení až do jeho ukončení. PĚKNĚ ZEŠIROKA se usmějte. Povolujte úsměv, uvolněte celý obličej. Oči mějte pořád zavřené.
9. ZŮSTAŇTE DESET VTEŘIN KLIDNĚ LEŽET. Dýchejte normálně a uvědomujte si každou část těla.
10. „PROBUĎTE SE". Oči jsou ještě pořád zavřené. Palcem pravé ruky se postupně dotkněte každého prstu levé ruky. Pomalu všemi zahýbejte a pak pomalu hýbejte celou rukou. TOTÉŽ udělejte i opačně. PAK ROZHÝBEJTE prsty levé nohy, poté pravé nohy. PROTÁHNĚTE SE. Zvedněte obě ruce nad hlavu, natáhněte nohy. POMALU OTVÍREJTE OČI. Ještě si chvilku poležte a pak pomalinku vstaňte.

FIT TESTÍKY

Na dané znamení PŘEMISŤUJE cvičenec DOMINANTNÍ RUKU co nejrychleji z jednoho terče na druhý (dotýká se jich celou dlaní).

Měří se čas, během kterého provede 25 souborů (tzn. ruka se dotkne 25x druhého) prvního terče. Dotyk MIMO TERČ se NEPOČÍTÁ.

Po celou dobu testu je druhá ruka STÁLE POLOŽENÁ NA DESTIČCE!

Před testíkem si každý cvičenec může úkol několikrát vyzkoušet.

HODNOCENÍ – počítá se lepší čas ze DVOU pokusů.

RUČŇÁK

Jak zručné (šikovné) ruce máš? Na to ti odpoví únorový testík. Měří šikovnost a rychlost pohybu horních končetin.

POMŮCKY

Stopky. Stůl nebo rovná podložka nastavitelná na výšku (ve výši pasu testovaného). Dvě gumová kolečka (terče) o průměru 20 cm. Jsou na stole umístěna tak, aby byl jejich střed vzdálený asi 30–50 cm (dle věku dětí). Terče by měly být barevně odlišeny od desky stolu. Mezi terči je ještě umístěna obdélníková destička o rozměrech asi 10x20 cm.

TESTÍK

Cvičenec si stoupne asi 20-30 cm od stolu. Položí svou NEdominantní ruku (pravou nebo levou) DLANÍ na destičku a DOMINANTNÍ (pravou nebo levou) ruku na terč ležící na opačné straně. Ruce jsou tedy PŘEKŘÍŽENÉ.

SPORT

OBHAJOBA MÍČE

VELKÝ MÍČ

PRŮPRAVA

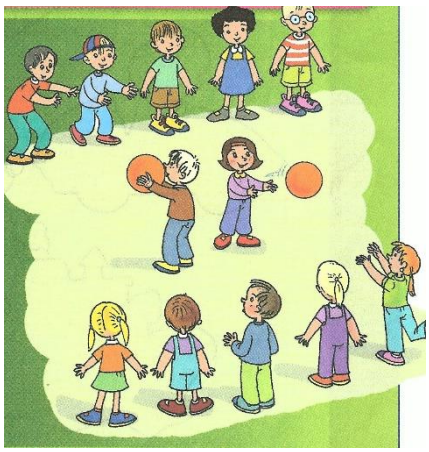
U přihrávání míče je kromě jeho správného držení důležité dbát na PŘESNOST přihrávky. Házení míče s přihrávkou si nejlépe procvičíme v malé skupince. Děti si přihrávají míč v kolečku – nejprve popořadě například

zleva doprava a pak vybranému hráči s hlasitým uvedením jeho jména. Dbáme na správné držení míče oběma rukama. PŘESNOST přihrávky můžeme nacvičovat různými způsoby. Hráči například utvoří ZÁSTUP a jeden po druhém hází míč:

1. Na terč na stěně.
2. Do vyznačeného kruhu na zemi.
3. Co nejblíže vytýčené metě.
4. Na pohyblivý cíl (pohyblivým cílem je zdatný cvičenec, který se nebojí míče, je rychlý, pohotový…).

DUO

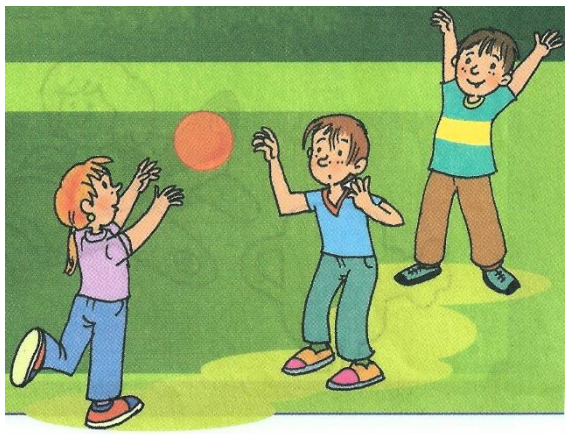
Dvě družstva. Dva větší míče.



Hráči utvoří DVĚ STEJNĚ POČETNÁ družstva. Každé družstvo se postaví do řady, čelem k soupeřům. Vzdálenost mezi řadami je minimálně PĚT metrů. Hráči v každém družstvu si rozdělí čísla: od jedničky do X – podle počtu hráčů. UPROSTŘED – mezi řadami hráčů – leží na zemi DVA STEJNĚ VELKÉ A TĚŽKÉ MÍČE. Vedoucí hry vyvolá vždy jedno číslo (od 1 do X). Hráči z obou družstev, kteří mají vyvolané číslo, rychle běží doprostřed k míčům. Každý se zmocní jednoho míče a hodí ho ke svému družstvu (komukoliv ze svého družstva). Kromě této dvojice se nikdo nesmí pohnout z místa. Družstvo, jehož hráč drží míč dříve, získává JEDEN BOD. Hodí-li oba hráči míč tak, že nedoletí k jejich družstvům anebo nebyl ani jediným družstvem chycen, je souboj nerozhodný. OBA MÍČE se znovu vrací do středu mezi řadami. Je vyvoláno jiné číslo. Hraje se 2x 10 minut. Vítězí družstvo, které získalo větší počet bodů.

TRIO

Trojice. Jeden větší míč.



DVOJICE hráčů – vzdálených od sebe asi DESET metrů – si přihrává míč. MEZI NIMI se pohybuje TŘETÍ hráč. Snaží se míč chytit. Pokud se mu to podaří, vymění si místo s tím, kdo měl míč naposledy v ruce.

SPORT CVIČENÍ S NETRADIČNÍM NÁČINÍM

ŠÁLA

V ZIMĚ všichni nosíme nejen čepici, ale také šálu. Chrání krk před „ofouknutím" a hřeje. Šálu můžeme také použít jako cvičební náčiní.

BRÁNA DO HRADU

Velká a dlouhá šála, hrají dvojice dětí.

DVA CVIČENCI drží velkou dlouhou šálu na koncích. Zvednou ruce a udělají z ní OBLOUK – bránu do hradu. Ruce drží ve vzpažení, dokud šála nezačne klesat dolů. Ostatní cvičenci procházejí branou do hradu. Pak hradní bránu vytvoří jiná dvojice.

NA MOŘI

Velká dlouhá šála, hra pro jednotlivce.

Jste na moři, plavčíci na lodi. Je vítr a ten pořádně napíná lodní plachty. Šála je jako plachta. Drž šálu ve vzpažení – jen za její cípy. Rychlou chůzí nes šálu tak, aby se nedotkla země, ale vznášela se a vzdouvala stále ve vzduchu jako lodní plachta napínaná větrem.

MOŘSKÉ VLNY

Velké dlouhé šály, dvojice.

Cvičenci opět vytvoří dvojice. Postaví se proti sobě. Stačí TŘI dvojice. Každá drží lehce svou šálu za její okraje. Jako první začne zvedat šálu první dvojice, pak druhá a jako poslední ta třetí. Ostatní cvičenci ve dvojicích PROCHÁZEJÍ vzniklými oblouky – vlnami.

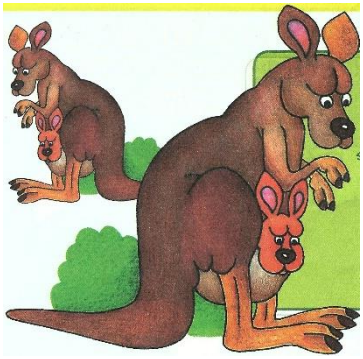
NA PRKNĚ

Velká dlouhá šála, dvojice.

Dvojice v podřepu nebo vsedě drží šálu na koncích nízko nad zemí. Nadzvedávají ji tak, aby se vlnila. Ostatní cvičenci jsou surfaři a překonávají vlny přeskakováním šály tam i zpět. Dvojic s vlnící se šálou může být i víc za sebou.

SPORT KLOKAN

ZVÍŘATA: SPORTOVNÍ REKORDMANI



Klokan je vačnatec. Je to savec, který nosí svá mláďata v kožním vaku na břiše. Klokan nemůže chodit. Protože má mohutné zadní končetiny, pohybuje se jen SKÁKÁNÍM. Přesto dosahuje značné rychlosti. Při skákání přední končetiny nepoužívá. Mohutný ocas mu při skákání umožňuje udržovat rovnováhu. Klokan je silné zvíře. Může vyskočit až tři metry vysoko a DEVĚT metrů daleko! Skáče rychlostí 30-50 km v hodině.

ÚKOL:

Klokanovi to dobře skáče. Zkusíte ho napodobit? Nejprve si místo normální chůze zkuste zaskákat jako on (skákejte snožmo). Po malém tréninku si udělejte opravdovou klokaní skokanskou soutěž.

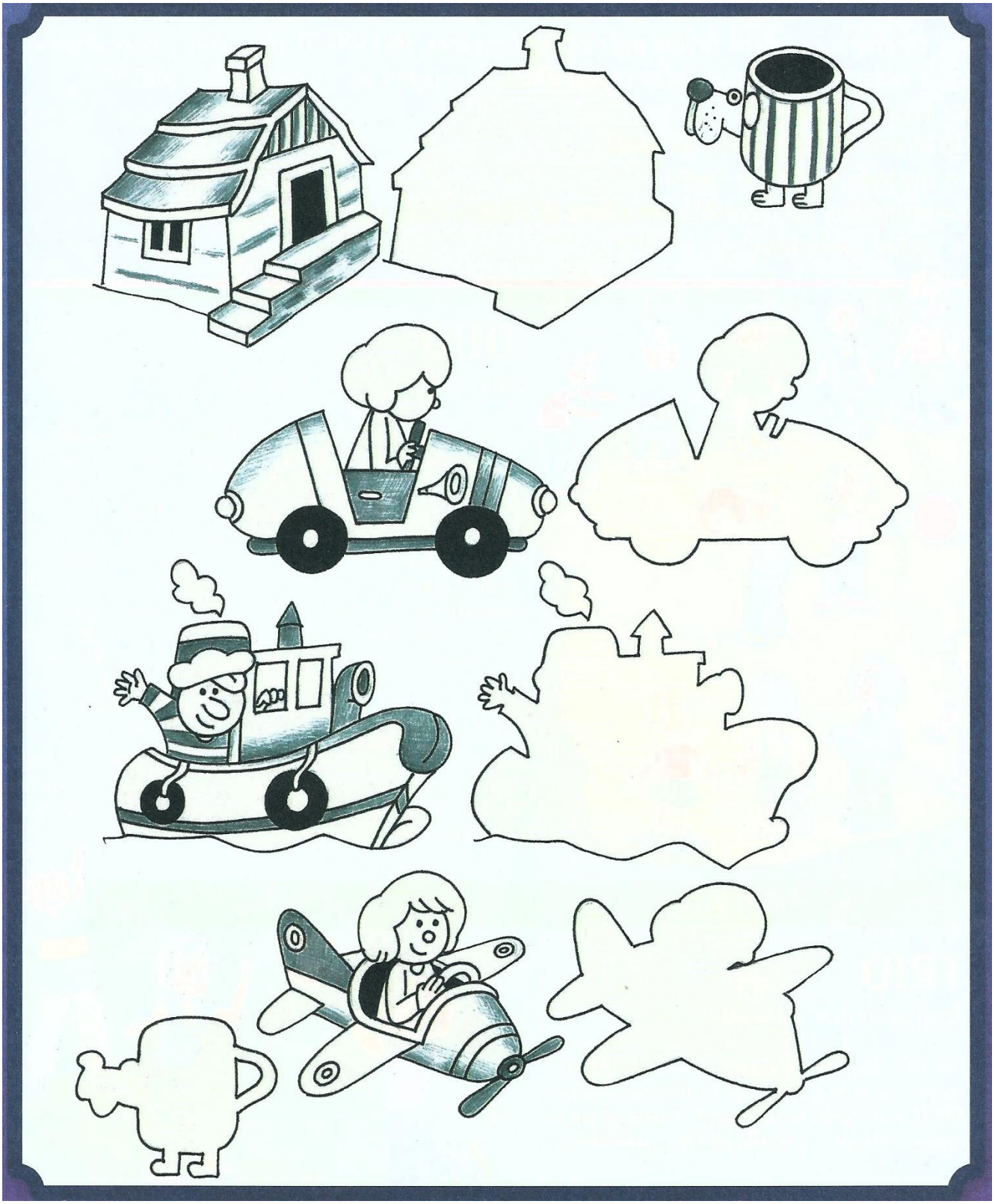
Vyznačte na podlaze startovní a doskokovou čáru. „Klokan" se postaví na odskokovou čáru. Z ní udělá TŘI CO NEJDELŠÍ SKOKY. Odrazí se a skáče SNOŽMO – oběma nohama současně.

Dosažený výkon změříme pásmem. Měří se vzdálenost od odskokové čáry po patu nohy, která se při dopadu ocitla blíže odskokové čáře.

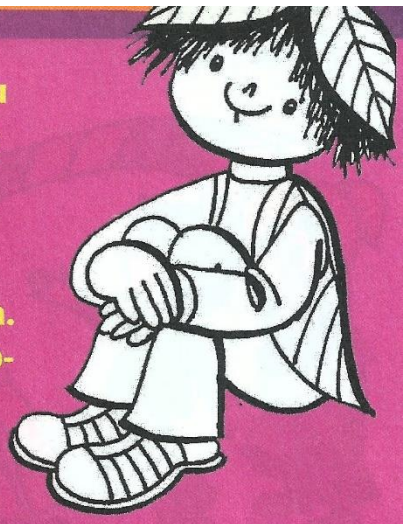
KOPIE

Malíř maluje nějaký obraz. Maluje ho pouze jednou. Takovému obrazu se říká ORIGINÁL. Byl první. Všechny další stejné obrázky, i když na první pohled přesné jako originál, už jsou jenom KOPIE.

VEZMI SI PASTELKY a zkus nakreslit kopie podle našich obrázků – originálů.

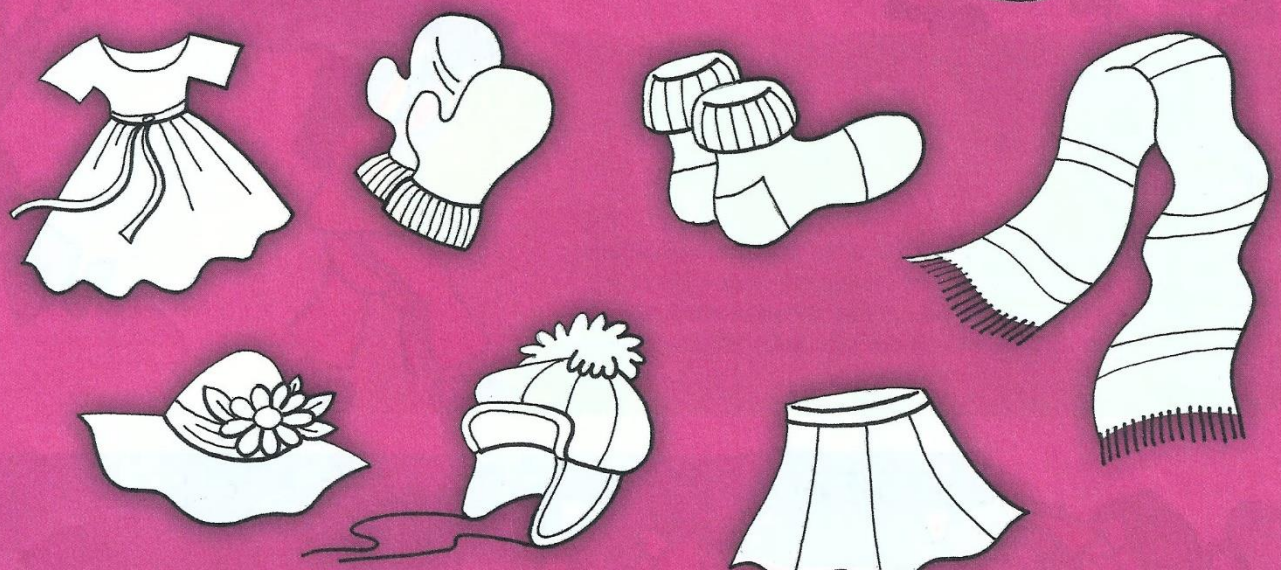


NA SNĚHU, NA LEDU

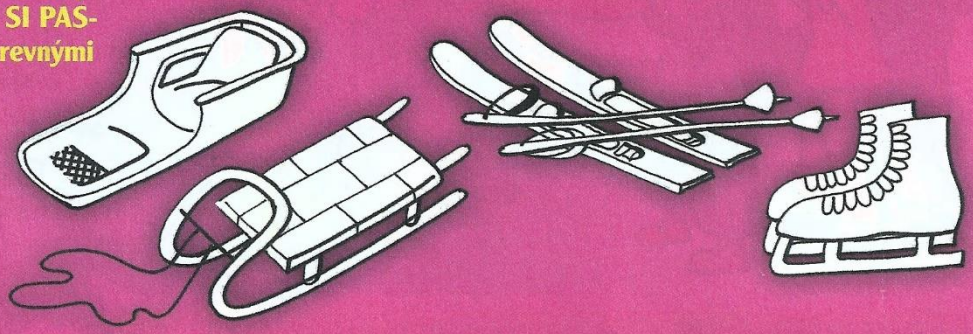


BARVÍNEK už od rána přemýšlí, co všechno by se dalo venku dělat. Viděl děti, jak si hrají na sněhu a rád by si hrál s nimi. Jen se mu některé věci pletou. Pomůžete **BARVÍNKOVI**, aby se v nich vyznal?

Nejprve ho zajímá, jak se má obléknout, aby mu nebyla zima. **VEZMI SI MODROU PASTELKU** a zakroužkuj modře zimní oblečení. **ČERVENOU PASTELKOU PŘEŠKRTNI** oblečení, které se v zimě nenosí.



CO POTŘEBUJÍ děti k jednotlivým zimním sportům? **VEZMI SI PASTELKY** a spojuj různě barevnými čarami obrázky s názvy zimních sportů tak, jak k sobě patří. Obrázky si ještě můžeš vybarvit.



LYŽOVÁNÍ
SÁŇKOVÁNÍ
BRUSLENÍ
BOBOVÁNÍ

BARVÍNEK se rozhodl, že zkusí bruslení. **VEZMI SI MODROU PASTELKU** a nakresli, jak by mohla na ledu vypadat jeho bruslařská „stopa“.