

Průpravná pohybová výchova (PPV):

Opakovat orientaci v prostoru – pomyslný střed (místo kde stojíme např. uprostřed pokoje), uvědomit si základní směry (vpřed/vzad, doprava/doleva)

Pohyb z místa:

Rytmizovaný pohyb (tleskání do kroku), chůze, pochod

Rytmizovat slovo – zpívat písničku a zároveň vytleskávat text na slabiky (vhodné písně: Prší prší, Pec nám spadla, Skákal pes)

Pohyb na místě:

Stoj spatný – podřep/výpon na špičky

Pohyb paží – předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit

Držení ruce v bok

Stoj rozkročný - „strom ve větru“ (stojíme rovně, ruce vzpažené ke stropu),

malý vánek – pohybujeme prsty a zápěstím

lehký větřík – pohybujeme pažemi lehce nad hlavou

podzimní vítr – pohyb paží a přidáváme úklony těla v pase

vichřice, bouřka – velké pohyby paží i těla (úklony, předklon, záklon (i přes velký pohyb těla musí zůstat nohy pevně stát na místě ve stoji rozkročném!))

Základní polohy na zemi:

Sed, leh na záda, leh na břicho, sed na patách, sed křížený (turecký)



