

Průpravná pohybová výchova (PPV):

Základní orientace v prostoru – pomyslný střed (místo kde stojíme), uvědomit si základní směry (vpřed/vzad, doprava/doleva)

Pohyb z místa:

Základní přirozený pohyb (chůze, běh) dle prostorových možností po obvodu místnosti či venku (dvůr, zahrada).

Rytmizovaný pohyb (tleskání do kroku), chůze, pochod

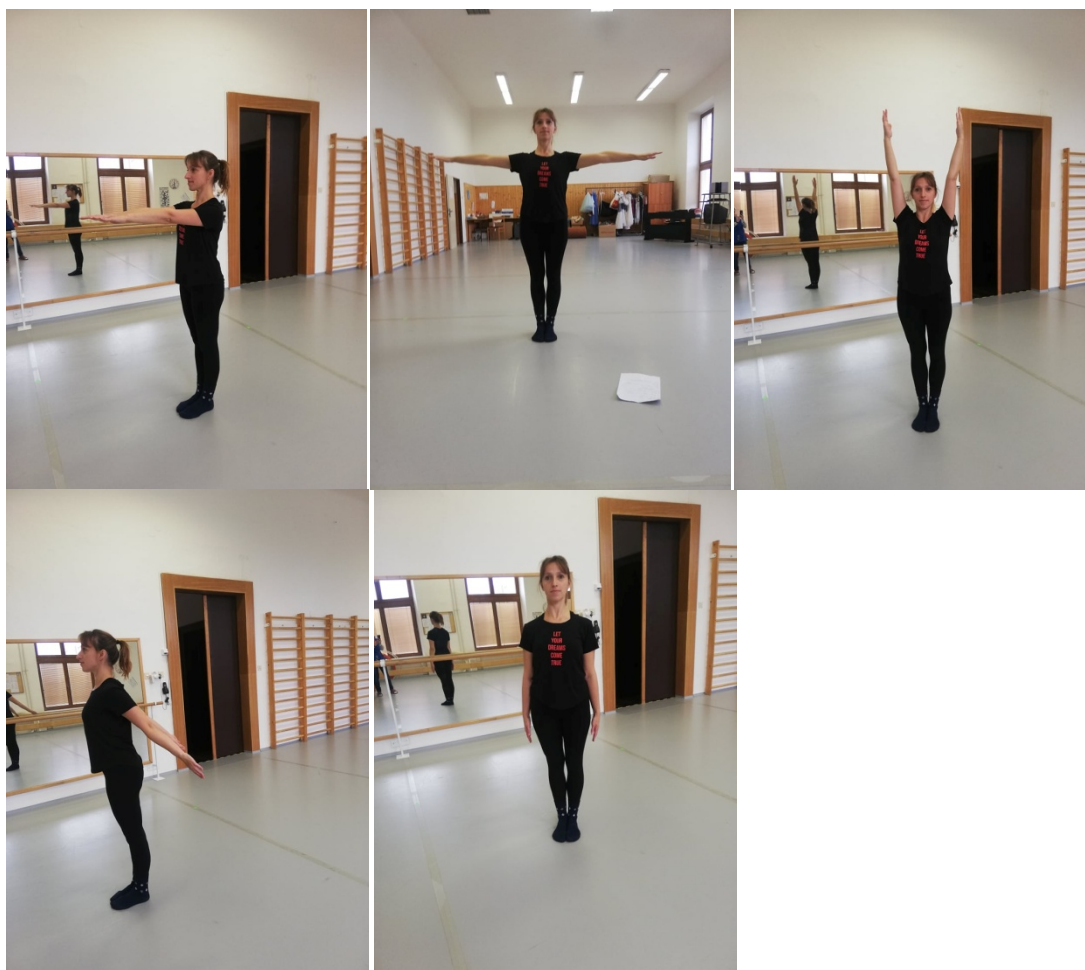
Rytmizovat slovo – vytleskat na slabiky např. své jméno (Da-na, Ka-mi-la, ...)

Pohyb na místě:

Stoj spatný – podřep/výpon na špičky



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



Držení ruce v bok



Stoj rozkročný - „ máchání a věšení prádla“ (hluboký předklon - ruce až na zem bez pokrčení kolen / vytažení -vysoko protáhnout ruce co nejvýš ke stropu)

Základní polohy na zemi:

Sed snožný/roznožný,turecký





leh na záda,



leh na břicho

klek vysoký, sed na patách



