

HÝBU SE JAKO SUPERHRDINA

CO POTŘEBUJETE:

Budeme potřebovat chuť si protáhnout svá těla jako praví superhrdinové. K ruce si můžeme připravit noviny, kbelík, popřípadě molitanové míčky a opravdu dlouhý kus provázku.

POSTUP:

THÓR a jeho hod kladivem - my si při této aktivitě vystačíme s novinami (popřípadě pěnovými míčky) a kbelíkem. Z novin uděláme koule. Kbelík dáme do dostatečné vzdálenosti a pokusíme se s vytvořenými koulemi nebo míčky trefit do kbelíku. Není to tak jednoduché, jak se zdá, vidíte?



KAPITÁN AMRIKA a jeho vytrvalost – Kapitán Amerika má skvělý postřeh a je velmi rychlý, ohebný a vytrvalý. Zkus být jako on. Udělej 20 dřepů s výskokem.

IRON MAN v prostoru – budeme potřebovat opravdu dlouhý provázek. Provázek udělej cestu v pokoji. Provázek se může různě zaplétat. Provázek může být položený volně na zemi, nebo uvázaný k židli, posteli a podobně. Tvým úkolem bude projít po provázku celou cestu, kterou sis vytvořil. Pokud si chceš úkol udělat těžším, zkus si zavázat oči a celou dráhu projít jen za pomoci hmatu. Hra se hodí i do přírody.



CO PROCVIČUJETE:

Při cvičení rozvíjíme především hrubou motoriku a koordinaci těla. Dále rozvíjíme naši fyzickou zdatnost.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Zaměříme se na správné provedení jednotlivých cviků.

ZDROJ NÁPADU:

web: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/22030/superhrdinove-ve-vasi-telocvicne.html>

ZDROJ OBRÁZKU:

web: <http://ha-ha.tode.cz/tabor-t53/9.den?addpost&page=1>

web: <https://www.rehabilitace.info/cviky-cviceni/kalisthenika-je-posilovani-s-vlastni-vahou-jake-ma-ucinky-a-benefity-pro-vase-zdravi-ukazky-cviku/>

web: <http://lvicata.tabornici-kladno.com/ukazfotku.php?id=3375>