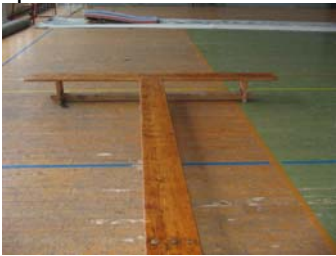


Metodika	Činnosti, motivace	Metodické poznámky
CVIČENÍ S LAVIČKOU		
SEZNAMOVÁNÍ S LAVIČKOU Překonávání laviček v různém tempu Překážková dráha Plazení na lavičce	- Vystoupit na lavičku, sestoupit a pokračovat dále. - Překročit lavičku odrazem jednoho a pokračovat dále. - Chůze po lavičce, pravou nohou vystupovat na lavičku, levou stále došlapovat na zem, po docvičení vystřídat. - Slalom mezi lavičkami v mírném běžeckém tempu. - Slalom mezi lavičkami, běh pravým bokem, po docvičení levým bokem. - Posilování ramenního pletence, leh na břicho na lavičce, ve vzpažení uchopit lavičku za obě hrany, přitahováním skrčených paží opakovaně.	Čtyři až šest laviček našířku, asi 2-3 metry od sebe. Děti stojí ve třech zástupech vedle sebe po celé šíři lavičky. Po překonání sestavy laviček se děti vrací do výchozího postavení, nebo se na opačné straně řadí do zástupů. U dětí, které mají strach z chůze po lavičce, se postupuje postupně, aby tuto nejistotu z neznámého překonaly, například chůzí na zemi po čarách. I u činnosti, jakou je chůze po lavičkách, je nutná dopomoc. Pedagog dopomocí pomáhá dítěti získat jistotu v cvičebních prvcích. Při chůzi po lavičce jistí pedagog cvičence ze země tak, že kráčí vedle něho po zemi v jeho rytmu a své předloktí opírá o jeho nebo ho má v těsné blízkosti.



Přítahování	oběma rukama žebřin, na bobku se otočí a sklouzne se po zadnici dolů, nohy přinožené, dokončení cviku do dřepu na žínětku. • Dítě leze po čtyřech po lavičce, na konci lavičky se přidržuje oběma rukama žebřin čelem k žebřinám, sed roznožný, sklouznutí po lavičce čelem k žebřinám; důležité je mít zpevněné celé tělo, oběma rukama se přidržovat lavičky. • Přítahování v leže na břiše, posilování ramenního pletence, leh na břiše na lavičce, ve vzpažení uchopení lavičky za obě hrany, přítahováním skrčených paží cvik opakujeme. • Přítahování v leže na břiše směrem vzhůru, cvičenec provádí cvik z polohy ležmo do polohy klečmo.	dospělé osoby o příčku žebřin. Nezapomínáme na bezpečnost, kolem lavičky umístíme žínětky. Při prvotním seznamování s nakloněnou rovinou vytvořenou pomocí lavičky je nutné zvolit zavěšení na nižší příčce žebřin. Pro pocit bezpečí je možno uchytit vedle sebe dvoje žebřiny. Nezapomínejme na dopomoc.
ORIENTACE V PROSTORU, UPEVNĚNÍ POJMŮ DOLEVA A DOPRAVA	• Dvě stejně vysoké lavičky jsou umístěny tak, aby představovaly písmeno T.  • Při upevňování pojmu levá a pravá strana cvičenci chodí po lavičkách sestavených do písmene T, pomáhají si rukou, za kterou se na tzv. rozcestí stáčí.	Děti si pojmy doleva a doprava zafixují rychleji, než při nácviku chůze po zemi po čarách.

		
DŮVĚRA V KOLEKTIV TEST připravenosti dítěte ke spolupráci ve skupině při zvednutí lavičky s lehkým závažím.	• Ve stoji rozkročném vedle lavičky uchopit lavičku bližší rukou za bližší okraj lavičky dlaní vzhůru, druhou rukou shora za vzdálenější okraj. Všichni cvičící na daný povel zvednou lavičku do vzpažení a zvolna ji položí na druhou stranu. Ve vzpažení je nutné mít natažené paže, jinak je zde nebezpečí udeření do hlavy. • Děti stojí po celé šíři lavičky, zvednou lavičku do výše pasu a otáčí jí kolem její osy. • Skupina dětí drží lavičku za rohy, jedno dítě na ní sedí obkročmo, na domluvený povel je lavička zvednuta do výše pasu. • Skupina dětí drží lavičku za rohy, jedno dítě leží na lavičce na břiše a rukama i nohama se pevně drží kolem lavičky, ostatní na daný povel zvednou lavičku do výše pasu a otočí jí kolem její osy. Cvičením se prohlubuje důvěra v kolektiv.	Nutná dopomoc. Cvik se provádí pouze tehdy, jsou-li děti připraveny po stránce fyzické i psychické, je zde nutná spolupráce, rozvíjí se důvěra v kolektiv. Zde je nutné předem si upřesnit povely a směr otáčení lavičky dle její osy. Tento cvik je možné provést na prvním stupni základní školy, pro děti v MŠ provádí otáčení dospělé osoby.