



**SPORTY
& HEALTHY**

CESTA KOLEM SVĚTA

Téma: Tanec -
kooordinace pohybů
a rytmus



Cíle lekcí:

Obecné: pohybové dovednosti v souladu s rytmem a hudbou

Funkční (podrobně). Dítě:

- rozvoj koordinace ruce - nohy
- koordinace pohybů
- sladění pohybu s rytmem

Metody: verbální vysvětlení úkolů, napodobování jednotlivých pohybů, ukázka, praktická cvičení

Způsob provedení: skupinové

Učební pomůcky: mapa světa, zvuková systém k pouštění hudby, naučené taneční pohyby ke každé písni, které se děti naučí a pak budou společně opakovat/tančit.

Doba trvání: 30 minut



Průběh lekcí:

Představení mapy světa a představení taneční cesty kolem světa – jeden kontinent jeden tanec

Rozcvička

Děti se rozcvičí formou předvedení různých dopravních prostředků, kterými mohou cestovat kolem světa.

Hlavní cvičení

Děti si na mapě ukáží, kde se nacházejí. Vždy si zvolí dopravní prostředek, kterým se dopraví na další kontinent, který předvedou.

Na každém na děti čeká hudba a jednoduchý tanec na cca 2 min. Děti si společně vyzkouší několik tanenčích pohybů a pak napodobují tanec.

Afrika - https://www.youtube.com/watch?v=eBoyh1BEF_o

Amerika - https://www.youtube.com/watch?v=NkO_YFasvFk

Havaj - https://www.youtube.com/watch?v=NkO_YFasvFk

Čína - <https://www.youtube.com/watch?v=9iWFesh0-Xw>

Austrálie - <https://www.youtube.com/watch?v=wn1LnTcGXDU>

Návrat do Evropy - Macarena: <https://www.youtube.com/watch?v=6LlKX0U6f5k> nebo <https://www.youtube.com/watch?v=bZdg7A3HTgo>,

popř. možnost zapojení typického národního tance.

Závěr – protahovací cvičení po návratu domů po dlouhé cestě kolem světa