**Predmet: Telesná a športová výchova**

**Téma: Jednoduché, prirodzené a používané cvičenia**

**Ročník: štvrtý, variant B**

**Cvičíme s básničkami:**

**Dom**

V našom dome samé schody. /naznačenie výšky schodov rukami/

Ten, kto môže, po nich chodí. /vysoké kroky na mieste/

Moje nohy vládzu všetko, /poklus na mieste/

vo výťahu babka, dedko. /krok na mieste/

**Práca**

Na klince mám kladivo, /búchanie päsťou do dlane/

bijem, idú nakrivo. /úkon – „nakrivo“/

Na kliešte mám malú silu, / naznačovanie vyťahovania klincov/

ešte skúsim ťahať pílu. /naznačovanie ťahania píly/

**Včielka**

Vietor fučí, vetrík veje, /upažovanie/

trávička sa z toho chveje. /cvičenie prstov/

Sedmokráska kýva kvetom, /ruky vbok, pohyb v bokoch/

včielka letí ďalej svetom. /pokrčiť ruky, napodobniť let/

**Rybka**

Vlnka tu a vlnka tam /vlnenie rúk/

rybka pláva sem a tam. /plávanie rukami/

Ide rybár fúzatý, /kráčanie na mieste/

rybka sa tam nevráti. /plávanie rukami/