**Aktivity – Připravit se, pozor, teď!**

Zábavné aktivity této herní sady povzbuzují děti k pohybu a k učení barev, čísel a k pochopení a plnění úkolů. Podložky a kostky lze používat společně nebo jednotlivě pro různé aktivity.

**Pohyby na kostce:**

**Jumping Jack**

Skok do polohy s široce roztaženýma nohama a rukama nad hlavou, (někdy s tlesknutím) a poté se vraťte do polohy s nohama u sebe a pažemi po stranách.

**Dřep**

Nejprve natáhněte ruce před sebe, rozkročte se zhruba na šířku ramen a jděte dolů do dřepu.

**Dotkněte se nohou**

Chodidla dejte vedle sebe, ohněte trup dolů a zkuste se prsty dotknout chodidel. Nebo trochu rozkročte nohy a střídavě se dotýkejte: pravou rukou levé nohy a levou rukou pravé nohy.

**Běh na místě**

Stůjte na místě a pohybujte rukama a nohama jako pří běhu.

 **Kroužení pažemi ​​**

Rozkročte se zhruba na šířku ramen, natáhněte ruce do stran a pomalu kroužíte rameny. Lze také kroužit lokty nebo zápěstím.

 **Poskakování**

Dělejte malé poskoky vpřed nebo vzad s nohama u sebe. Nebo můžete skákat
na jedné noze.

**Možnosti aktivity:**

**Cvičení**1. Rozmístěte podložky po místnosti a požádejte každého studenta, aby se postavil na podložku. Ujistěte se, že se každá barva objeví alespoň jednou.
2. Hoďte všemi třemi kostkami a oznamte výsledek. Děti nyní postupují tak, jak je znázorněno na kostkách. Příklad: Pokud padne skákání, 3 a červená barva, všichni stojící na červené podložce musí 3x poskočit.
3. Zvláštnost barevné kostky: Pokud padne pole se všemi barvami, cvičí všichni!

*Alternativní verze hry:*
• Pro zapojení všech dětí najedou, používejte pouze sportovní a číselnou kostku.
• Používejte pouze sportovní a barevnou kostku. Sami nahlaste požadované číslo a podle něj budou děti cvičení opakovat.

**Matematické procvičování**Procvičte si jednoduché úlohy sčítání! K této aktivitě potřebujete pouze barevnou a číselnou kostku.

1. Rozložte v místnosti podložku každé barvy a nechte děti stoupnout si na podložku.
2. Jedno z dětí řekne číslo.
3. Potom hoďte číselnou kostkou. Přičtěte hozené číslo k dříve oznámenému číslu.
4. Všichni si v hlavě spočítají výsledek.
5. Hoďte barevnou kostkou. Dítě stojící na podložce, jejíž barva padla a vysloví řešení.

• Stejný herní postup lze využít i při odčítání, násobení nebo dělení.  **Sestavení skupin pomocí kostek**1. Každý student hodí barevnou kostkou a vezme si odpovídající barevnou podložku.
2. Studenti stejné barvy utvoří skupinu a zahrají si aktivitu dle vlastního výběru.

 **Poznámka: Abyste se vyhnuli zranění, ukažte si jednotlivé cviky, před zahájením aktivity. Tím zajistíte správné provedení všech cviků! Cvičení přizpůsobte schopnostem jednotlivých dětí nebo v případě potřeby některé cviky vynechejte.**  **Sada obsahuje:**

• 25 kulatých barevných podložek (v 5 barvách) rozměr - cca 25 cm
• Barevná kostka
• Sportovní kostka
• Kostka s číslem