

## Sportovní dráha

### Co budeme potřebovat?

- dětský pokoj či obývací pokoj
- papírová lepicí pásku
- průhledná lepicí páska
- obrázky: žabka, medvěd, kačenka
- kolečka z barevných papírů (jakékoli barvy)

### Popis:

Dráha je velmi jednoduchá a nijak extra náročná, ale určitě vaše milé ratolesti zabaví. Děti si zaběhají, zaskáčou a vyzkouší si různou zvířecí chůzi. Samozřejmě, že pokud máte menší dětský pokoj, tak dráhu můžete přizpůsobit podle vašich možností. V dolní části textu najdete přesný postup, jak dráhu vytvořit. Všechny kroky máte pečlivě popsány.

### Krok za krokem:

1. Do jednoho „rohu“ v místnosti přilepíme papír s názvem Start.
2. Pomocí papírové pásky vytvoříme klikatou čáru, po které se poběží.
3. Na konci klikaté dráhy přilepíme obrázek žaby (obrázek níže).
4. Nalepíme delších 5 kousků papírové pásky, po kterých budou děti skákat jako žaby.
5. Nalepíme další kousky papírové pásky – jeden kousek, mezera, dva kousky, mezera, jeden kousek (skákání nohou od sebe a k sobě)
6. Pomocí papírové pásky vytvoříme klikatou čáru, po které se poběží.
7. Nalepíme obrázek medvěda (obrázek níže).
8. Přilepíme dva pruhy papírové lepicí pásky, díky nimž vytvoříme široký pruh, ve kterém děti jdou jako medvědi.
9. Nalepíme další kousky papírové pásky – jeden kousek, mezera, dva kousky, mezera, jeden kousek (skákání nohou od sebe a k sobě).
10. Nastříháme si 11 proužků papírové pásky, pásky dlouhé asi jako chodilo a připravíme si 3 barevná kolečka. Z proužků koleček vytvoříme další část dráhy (viz příloha). Tam, kde jsou čáry, tak se po nich skáče (dvě čáry – obě nohy, jedna čára – jedna noha), pokud tam jsou kolečka, znamená to dotyk rukou (jedno kolečko – jedna ruka, dvě kolečka – obě ruce).
11. Pomocí papírové pásky vytvoříme klikatou čáru, po které se poběží.
12. Nalepíme obrázek kačenky (obrázek níže).
13. Přilepíme dva pruhy papírové lepicí pásky, díky nimž vytvoříme široký pruh, ve kterém děti jdou jako kačenky.
14. Vytvoříme pomocí papírové pásky skákacího panáka (viz příloha).
15. Do dalšího „rohu“ v místnosti přilepíme papír s názvem Cíl





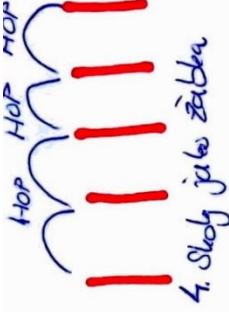




START

2. běh po klikatě čáře

3. OBRAZEK ŽABKA



6. běh po klikatě čáře

7. OBRAZEK MEDVĚD

8. Chůze jako medvěd



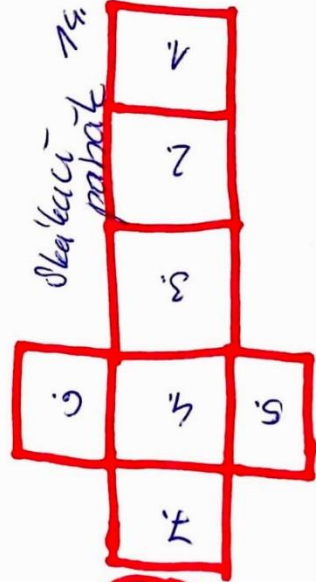
10. NOHY



11. běh po klikatě čáře

12. OBRAZEK KAČENKA

13. Chůze jako kačinka



15. CÍL

