

Přivítání:

Pojďte všichni do kola, vítajte do Sokola.

Za ruce se pochyťáme a pěkně se přivítáme.

Dobrý den, dobrý den, pěkně si to užijem!

A teď hada uděláme, na čára se vyrovnáme.

Dneska milé dětičky, mám tu různé věcičky.

Uvidíte v co se změní, když je vezmem do cvičení.

Projdeme se našim krajem, povíme si perličky,

protože si rádi hrajem a jsme chytré hlavičky.

(máme připravené količky, noviny, roličky od toaletního papíru, kindervajička, pet víčka, kelímky od jogurtu (pomazánkového másla), dlouhou gumu, balonky, houbičky, šátky.... obrázky zajímavých míst a osobností kraje...)

Rušná část – količky, petvíčka, zmuchlaný alobal,

Příbramsko, Kutná Hora, Jáchymov ... těžba stříbra, železné rudy a uranu

Kladensko - těžba černého uhlí

HRA Těžba nerostů

Zaměření: zahřítí organismu, orientace v prostoru, rychlost, rozvoj jemné motoriky

Pomůcky: strachové pytle, pet víčka, barevné količky, barevné mety

Uprostřed tělocvičny je hromada pet víček, a v rozích tělocvičny jsou barevné misky s označením surovin. Děti si vyberou jeden količek a stoupnou si tam, kam patří (podle barev).

V časovém limitu prolézají strachovým pytlem, běží k nalezišti, seberou količek ke své barvě, které odnesou do své misky (barva misky) a běží znovu

Modifikace: z hromady vezmou děti libovolné víčko (černé, červené, bílé) a běží po vyznačené barevné čáře, která končí u příslušné barevné misky. (víčko, čára i miska mají stejnou barvu.) Na konci hry si povíme, kolik jsme dohromady vytěžili stříbra, železné rudy nebo uhlí.

Brum brum brum o čem se zda medvědům

Co to leze ze křoví?
No tak, honem, kdo to ví?
Kdo jsou, lidi zlatý,
tři koule chlupatý?
Kdopak aspoň napoví?

Možná, že to dovedu.
Čenich mají od medu,
kožich, děsný tlapy,
prach a kule, chlapi.
To je parta medvědů.

Brum, brum, brum,
O čem se zdá medvědům?
Hlavu, zadek, nohu
schovej do brlohu.
Brum, brum, brum,
Brum, brum, brum,
Zazpíváme medvědům
Dobrou noc, vy šelmy,
nechrápejte velmi,
nebo si zboríte dům.

Lidi ani netuší,
jak jim kožich nesluší.
Ať mizne či leje,
ví, že hezky hřeje
když mraz kouše do uší.

Pak si v teple posedí
a tak ani nevědí,
že, než kožich, čepice,
že daleko více
hřeje láska medvědi.

Brum, brum, brum,....

Vojta, Kuba s Matějem
usnou než se nadějem
Celý den si hráli,
jak by pracovali,
tak copak jim popřejem?

Brum, brum, brum,....

6. Václav Dudl – fotbalista Sparta Praha



- věst slalomem míč nohou - míč vyrobíme z novinových koulí, které vložíme do mikrotenové tašky a zavážeme
- střelba na branku
- věst slalomem míč nohou a na konci vystřelit na branku
- totéž s normálním míčem

fotbalista - 17 let, narozený v Komárově
čtvrtý nejmladší spartan v historii

Závěrečná část houbičky, obruče,



Beroun - medvědárium - Vojta, Kuba, Matěj (Vojta +)
Točník - medvědín pod hradem - Agáta a Martin

HRA Medvědí mlásání

Zaměření: koordinace, obratnost, orientace v prostoru, chůze ve vzporu dřepmo

Pomůcky: malé obruče, houbičky s obličejem, hudba - Medvědí nevědí

Popis: Na ploše jsou rozmístěné malé obruče vždy s jednou houbičkou (kapka medu.) Na houbičkách jsou obličejové smajlíci.

Děti chodí po tělocvičně medvědí chůzí na hudbu (po čtyřech, po dvou - podle pokynů cvičitele). Jakmile přestane hrát hudba, musí se co nejrychleji dostat k medu. Kdo najde v obruči houbičku s mračounem, musí udělat 3 dřepy a hra pokračuje.

Písnička Brum brum brum, o čem se zdá medvěďům - doprovod hrkátka z kinder vajec

Zhodnocení cvičební hodiny

- které pomůcky se dětem nejvíce líbily a chtěly by s nimi zase cvičit.

Nástup, pozdrav, rozloučení

Průpravná část - cvičení se šátkem

řeky Berounka - Sázava - Vltava

sed : pohyby se šátkem na hudbu (symfonická báseň Vltava)

stoj: *Peru peru černé prádlo, které včera na zem spadlo naší Majdě do bláta,*

když honila kůřta - znázorňujeme praní na vaše

Máchám, máchám prádlo, které na zem spadlo. Naši Majdě do bláta, když honila

kotata - znázorňujeme máchání

prádlo pověsíme - dřep, výpon

usušíme - držíme šátek oběma rukama a foukáme do něj - dechové cvičení

s básničkou *foukej foukej větríčku, vysuš mi košilečku.*

šátek nad hlavu - úklony stranou - *foukej foukej ještě více at' nám uschnou nohavice*

Prádlo nám uschlo a tak ho složíme a uklidíme do košíku.

Hlavní část - noviny, roličky, táčky, balónky, guma, šátky

Osobnosti našeho kraje - okolí Komárova - šest stanovišť:

1. Pešík - historie Komárovského erbu Komárov



skákání po jedné noze

- slalom

- zdolání několika překážek po jedné noze

- dvě děti svázané vnitřní nohy - společně zdolávají vytyčenou trasu

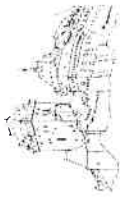
Komárov

K erbu Pešíků se váže následující pověst. Za panování Vladislava II. patřil komárovský statek vladýkovi jménem Diva. Ten byl se svým zbrojnošem Pešíkem, v řadách českého vojska, účastníkem bojů u Italského Milána. Oba upadli do zajetí a k sobě přikovaní čekali na popravu. Aby pomohl svému pánu k útěku, nechal si Pešík urřznout nohu.

Nepřítel ocenil jeho statečný čin, nechal jej vyčistit a propustil ze zajetí. Doma byl Pešík za svoji věrnost povýšen do rytířského stavu, získal komárovské panství a nosil výstižné erbovní znamení.

Pešíkové vlastnili Komárov včetně hutí, kde se již od 13. století zpracovávala železná ruda vytěžená v okolí, až do roku 1602.

2. Karel IV a hrad Karlštejn



- chůze s "korunou" na hlavě - kelímek od jogurtu
- chůze se "žezlem" - rolička a na ní papírová koule nebo ponožkový míček
- stavba hradu z kelímků, roliček a táček

Hrad Karlštejn najdete třicet kilometrů na jihozápad od Prahy a vlakem se sem dostanete po trase Praha - Beroun. Karlštejn byl postaven na skalní vápencové ostrožně v nadmořské výšce 316 metrů. Okolí je porostlé hlubokými lesy a nechýbí ani vinice. Ochránějí hrad se již po dlouhá staletí vypíná nad hladinou řeky Berounky - už od roku 1348. V této době ho nechal postavit český král a římský císař Karel IV. Zvláštního obdivu se hradu dostalo již během jeho vlády, protože tady zřídil klenotnici a na hradě se uložily korunovační klenoty. Hrad byl dokončen v roce 1365.

3. Šemík - pověst o Horymírovi (Neumětely)



- výskok na bednu a seskok do hloubky a do dálky (do obruče)
- skok přes řeku - 2 žíněnky, mezi kterými je mezera - nácvik na skok daleký

Šemík je bájný kůň z českých historických pověstí. Jeho pánem byl Horymír, vladyka neumětelský, kterého Šemík zachránil před jistou smrtí odvážným skokem ze skály u Vyšehradu. Poté Horymíra dovezl do Neumětel a podlehli zraněním, které si způsobil skokem. Podle pověsti byl Šemík pohřben v Neumětelích, kde dodnes stojí jeho hrobka - nad kamenem ve tvaru koňské hlavy. S nápísem V *Neumětelích se věřilo a věří, že zde Šemík, věrný kůň rytíře Horymíra, zakopán leží*. Říká se, že jen se Horymír dostal na druhý břeh Vltavy, tak se odtud Křesomyslovi vysmáli. Od té doby se začalo levému břehu Vltavy říkat Smíchov.

4. Petr Koukal - reprezentant v badmintonu



- odrážet balónek pálkou a znovu chytil - pálka je vyrobená z papírového táčku a dřevěné špachtle
- přenést míček na pálce
- ve dvojici se pokusit pinkat balónek přes natažené lano,

je český badmintonový hráč, který se narodil před 31 lety v Hořovicích. Je osminásobným mistrem České republiky z let 2007 až 2015. Při zahajovacím ceremoniálu XXX. letních olympijských her roku 2012 v Londýně byl vlájkonošem české výpravy.

Zúčastnil se také poslední olympiády v Rio de Janeiro v r. 2016

V roce 2010 se léčil ze závažného onemocnění. Založil *Nadační fond Petra Koukala* a v rámci projektu „STK pro chlapy“ se snaží změnit myšlení a chování mužů. Mottem projektu je „Až se chlapi začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno!“ Jeho manželkou je biatlonistka Gabriela Koukalová

5. Gabriela Koukalová, rozená Soukalová - biatlon



- běh na novinách
- střelba novinovou koulí na cíl ze stoje - terč utvořen z několika gum z kleku

je česká reprezentantka v biatlonu, celková vítězka Světového poháru v biatlonu 2015/16, dvojnásobná stříbrná medailistka ze Zimních olympijských her 2014, mistryně světa ve smíšené štafetě a stříbrná medailistka z vytrvalostního závodu z Mistrovství světa v biatlonu 2015, vítězka dvanácti individuálních závodů světového poháru. V juniorské kategorii se stala mistriní světa v závodu štafet. Letos se vdala za Petra Koukala a svůj dům si staví v Hořovicích.