

<p><u>Na to, aby zaujali dobrú polohu pri čítaní (písaní):</u>  <b>Pozor žiaci prváci!</b>  <b>Ako sedíš pri práci?</b>          Chrbát rovný, stolička zasunutá,          nohy na zem, oba lakty na lavici <b>musia byť</b>,          nechceš predsa nosom do <b>čítanky ryť!</b></p>	<p>Výstražný prst.          Žiak robí, o čom hovorí.</p>
<p><u>Na precvičenie prstov pred písaním:</u>          Každá ruka má prstičky,          zovrieme ich do pästičky,          buch- buch- buch.          Ručičky sa spolu hrajú,          roboty sa neľakajú,          buch- buch, na vrátka,          to je rozprávka krátka.</p>	<p>Prsty sa hýbu ako keby hral virtuóz vo vzduchu na klavír.          Obe ruky zovrieť silno v päste.          Ľavú päšť vystrieť a 3x buchnúť pravou päšťou do ľavej dlane.          Ruky od rozpaženia virtuózne k sebe, až sa spoja prstami.          Znovu to isté ako v predchádzajúcom riadku.          3x buch do päste ako v treťom riadku.          Tlieskame v rytme.(7x)</p>
<p><u>Na rýchle natiehnutie:</u>          Ja keď sa natiahnem,          vysoko dočiahnem.          Keď si ja sadnem,          ticho sedieť budem! Pssst!</p>	<p>Vyjsť z lavice .          Vytiahnuť sa rukami čo najvyššie k stropu, nohy až na špičky.          Posadiť sa do lavice.          Pošušky. Prst akože „ticho“.</p>
<p><u>Dlhšia telovýchovná chvíľka (roľnícka):</u>          Ika tika gymnastika,          Z hlboka sa dobre dýcha.          Raz- dva, raz- dva,          Na ornici brázda,          Po nej drobčí jarabica          a na konci otočí sa.          Vysoko je slnko,          hlboko je zrnko.          Cez rieku je most,          cvičili sme dosť.</p>	<p>Klasické hmity na rozpaženie (2x pri tele, 2x od tela).          Paže ako na telesnej pri vydýchavaní (1x hore dole).          Klasické hmity na vzpaženie (2x pravá hore, 2x ľavá hore).          4 pohupy znožmo, s výdatnou pomocou paží.          Beh na mieste rýchlo.          Otočenie sa na mieste 360 stupňov.          Natiahnuť celé telo, ruky k stropu.          Do drepu, ruky na zem.          Postaví sa a upažiť (paže do strán poriadne vystrieť, aj prsty).          1 x silno TLESK!</p>
<p><u>Trochu srandy od básnika (už neviem ktorého.):</u>          Načo máme naše telo?          Aby nám len bučätelo?          Od sedenia guľatelo,          a pred telkou hrbatelo?          Hopi- cupi, šikovník!          Nato máme telocvik,          aby telo svalnatelo,          ponad koňa preletelo,          hýbalo sa, vrtelo sa,          na slniečku zlatlo ☺.</p>	<p>Veľký otáznik do vzduchu pred telom.          Nafučať líca.          Naznačiť pažami do strán tučného.          V tom tučnom postoji sa ešte navyše aj predkloniť.          Vyskočiť MAX do vystretia tela ako sa len dá!          Klasické hmity na rozpaženie (2x pri tele, 2x od tela).          Dať sa do polohy „Švajcenenegra“.          Skočiť akoby cez kozu na telesnej.          Zatancovať, otočka.          Ukázať na slnko rukou a potom urobiť polohu „Ivan z Mrázika.“</p>