

Metodický list č. 19

Název aktivity	Indiánská jóga
Doporučený věk dětí	4 - 6 let
Časová dotace	20 - 30 min
Edukační cíl	Rozvíjení fyzické zdatnosti
Organizační forma	Hromadná řízená činnost
Stručný popis aktivity	Děti udělají velký kruh (pokud je více vedoucích, mohou se udělat dva kruhy) uprostřed je kostka se symboly z jógy. Každé dítě hodí kostkou a podle toho co padne, všichni předvedou daný cvik. Jógové prvky může předvádět šaman.
Pomůcky	Kostka s obrázky jógy, hudba
Motivace	Jako správní indiáni si po ránu zacvičíme, pojďme na to
Diferenciace náročnosti	Pokud potřebují mladší děti vícekrát ukázat cvik, popřípadě provést pomoc.
Poznámky k realizaci	