

## Jak vlk učil tělocvik v lesní škole



V krásném lese se jednoho dne rozhodlo, že děti – kůzlátka a prasátka – začnou chodit do školy. A nebyla to jen tak ledajaká škola. Byla to *Lesní škola*, kde se učilo vše, co bylo potřeba k tomu, aby byla zvířátka zdravá, šikovná a veselá. A kdo se stal učitelem tělocviků? No přece vlk!

Vlk měl radost, že může učit děti, protože pohyb a sport měl moc rád. Když se ráno sešly všechny děti na pasece, vlk se postavil před ně a řekl: „Děti, dnes si pořádně zasportujeme! Máme tu překážkovou dráhu, budeme přeskakovat potok a soutěžit, kdo doběhne nejrychleji. Ale hlavně se budeme bavit a užívat si radost z pohybu!“

Kůzlátka a prasátka se těšila. Vlk jim nejprve ukázal, jak si správně zahřát svaly a rozcvičit se. Všichni společně skákali jako žabky, protahovali se a dělali kotrmelce.

Potom vlk připravil překážkovou dráhu z větví, šišek a spadlých stromů. „Teď si všichni zkusíme proběhnout tuhle překážkovou dráhu!“ zvolal vlk a sám běžel jako první, zatímco prasátka a kůzlátka mu fandila.

„Tak, kdo půjde další?“ zeptal se vlk. Kůzlátka a prasátka začala postupně zdolávat překážkovou dráhu.

Každé zvířátko mělo svůj vlastní styl – kůzlátka byla rychlá a svižná, prasátka zase dělala komické skoky, které všechny rozesmály. Když jedno z prasátek spadlo do měkkého mechu, vlk rychle přiběhl a povzbuzoval. „Pojď, rychle vstaň a pokračuj! To nic není, důležité je se nevzdat a pokračovat!“

Nakonec přišla řada na soutěž v běhu. Všechna zvířátka se seřadila a vlk řekl: „Běžíme až k velkému dubu a zpátky. Ale nezapomeňte – není důležité vyhrát, ale zúčastnit se a mít z toho radost!“ Když zazněl startovní výstřel, všechny děti se rozběhly. Některé běžely rychle, jiné pomaleji, ale každé se snažilo ze všech sil.

Když se děti vrátily zpět, byly unavené, ale šťastné, spokojené. Vlk je všechny pochválil. „Výborně! Jsem na vás všechny pyšný. Vidíte, jak je fajn se pěkně proběhnout. Všichni jste perfektní. Dnes jsme si užili spoustu zábavy a naučili se, že pravidelný pohyb je důležitý pro naše zdraví a dobrou náladu.“

Kůzlátka a prasátka se s vlkem rozloučila a těšila se na další tělocvik. Už věděla, že s panem vlkem bude každá lekce tělocviků plná radosti, smíchu a zábavy. A vlk? Ten byl šťastný, že si našel kamarády, se kterými může sdílet svou lásku ke sportu a pohybu.

## Jak vlk učil tělocvik v lesní škole - scénář



### Postavy:

- Vlk (učitel tělocviků)
- Kůzlátka (žáci)
- Prasátka (žáci)

### Kulisy a rekvizity:

- Lesní paseka
- Překážková dráha z větví, šišek a spadlých stromů
- Potok

### OBRAZ 1: Lesní škola na pasece

**(Na pasece se sešly kůzlátka a prasátka. Vlk stojí před nimi.)**

**Vlk:** Děti, dnes si pořádně zasportujeme! Zaběháme a zaskákáme. Máme tu překážkovou dráhu, budeme skákat přes potok a soutěžit, kdo doběhne nejrychleji. Ale hlavně se pořádně vyběháme, abychom byli zdraví a dobře se cítili.

**(Kůzlátka a prasátka se rozhlížejí po pasece.)**

**Vlk:** Nejprve si zahřejeme svaly. Skáče jako žabky!

**(Vlk skáče, děti ho napodobují.)**

**(Vlk připravuje překážkovou dráhu.)**

**Vlk:** Teď všichni zkusíme proběhnout tuhle překážkovou dráhu! Sledujte mě!

**(Vlk probíhá dráhu, prasátka a kůzlátka mu fandí.)**

**Vlk:** Tak, kdo půjde další?

(Kůzlátka a prasátka se pouštějí do překážkové dráhy. Kůzlátka skáčou svižně, prasátka dělají komické skoky.)

**Kůzlátko 1:** Podívejte, jak umím skákat!

**Prasátko 2:** To nic není, podívejte se na mě!

**(Prasátko 2 spadne do měkkého mechu. Vlk přichází a pomáhá mu vstát.)**

**Vlk:** To nic není. Hlavní je nevzdat se a jít dál!

(Prasátko vstává a běží dál.)

**Vlk:** Teď bude soutěž v běhu. Poběžíme až k velkému dubu a zpátky. Ale nezapomeňte – není důležité vyhrát, ale zúčastnit se a mít z toho radost!

**(Děti se seřadí na startovní čáře.)**

**Vlk:** Připravit, ke startu, pozor, Teď!

(Kůzlátka a prasátka vybíhají. Některé běží rychle, jiné pomaleji, ale všechny se snaží. Zaběhnou za kulisu a přiběhnou z druhé strany zpátky.)

**Vlk:** Výborně! Jsem na vás pyšný. Všichni jste se snažili.

**Prasátko:** Já jsem neběželo tak rychle, jako ostatní.

**Vlk:** To nevádí a není to důležité. Důležité je, že jsme si u běhání užili spoustu legrace.

**Prasátko:** To je pravda. Jak jsem se snažilo rychle utíkat, tak jsem se smálo.

**Vlk:** Ano. Protože když sportujeme, cítíme se dobře a je nám veselo. Teď běžte domů a zase se uvidíme příště u nějakého cvičení. Na shledanou!

**Kůzlátka a prasátka:** Na shledanou, pane Vlkou!

**(Kůzlátka, prasátka a vlk odcházejí.)**

**Vypravěč:**

Děti šly domů, ale už se těšily na další tělocvik s panem vlkem, protože věděly, že s ním bude legrace a zábava.

## **Povídáme si o pohádce**

### **1. Co děti dělaly s vlkem v lesní škole?**

Děti cvičily s vlkem, běhaly, skákaly a překonávaly překážkovou dráhu.

### **2. Jakou překážku měly děti na dráze?**

Děti musely přeskakovat větve, šišky a také potok.

### **3. Proč vlk řekl, že hlavní je se bavit, ne jen vyhrát?**

Protože pohyb a radost ze hry jsou důležitější než soutěžení a vítězství.

4. **Jak se děti cítily na konci cvičení?**  
Byly unavené, ale šťastné, protože si užily hodně zábavy.
5. **Proč je důležité pravidelně cvičit?**  
Protože pohyb je důležitý pro zdraví a pomáhá nám cítit se dobře.
6. **Co bys dělal(a) ty, kdybys měl(a) takovou překážkovou dráhu jako kůzlátka a prasátka?**  
(Nech dětem prostor k vyjádření vlastních nápadů – mohou povídat o tom, jak by překonávaly překážky, nebo co by přidaly do své dráhy.)
7. **Jak by ses cítil(a), kdybys byl(a) učitelem tělocviků jako vlk? Co bys naučil(a) děti?**  
(Podporuj děti, aby přemýšlely o tom, jak by vypadala jejich lekce tělocviků a co by rády naučily své kamarády.)
8. **Co jsi se z této pohádky naučil(a)?**  
(Děti mohou odpovědět, že pravidelný pohyb je důležitý, že je důležité se nevzdát, nebo že se mají bavit a být aktivní.)

## Cvičíme s vlkem

1. **Přeskakování potoka**  
Postavte na zemi "potok" z provázku nebo pásky. Děti se pokusí přeskakovat potok různými způsoby – jednou nohou, oběma nohama, nebo s rozběhem.
2. **Překážková dráha z větví**  
Vytvořte dráhu z různých předmětů, které děti musí překonat – například přelézt polštář, podlézt pod stolem, oběhnout židli. Povzbuzujte je, aby se co nejvíce pohybovaly a byly obratné, stejně jako v pohádce.
3. **Běžecký závod s vlkem**  
Vyzvěte děti k běžeckému závodu, kde mohou soupeřit s dospělým nebo mezi sebou. Povzbuzujte je, aby běžely co nejrychleji, jako když vlk učil kůzlátka a prasátka běhat.
4. **Balancování na kládě**  
Položte na zem prkno nebo dlouhý provaz a nechte děti balancovat, jako by šly po úzké kládě. Povzbuzujte je, aby udržovaly rovnováhu, jako to dělala zvířátka při překonávání překážek.
5. **Vlčí posilovna**  
Zahrňte jednoduché posilovací cviky, jako jsou dřepy, kliky nebo skoky na místě. Řekněte dětem, že cvičí stejně jako vlk, aby byly silné a mohly pomáhat na zahradě.