

ATLETICKÁ ABECEDA

Průpravné pohybové činnosti a hry

Průprava - zakopávání

Název činnosti	<i>Zakopávání s novinami</i>
Pomůcky	Dvoulist novin.
Popis a organizace činnosti	Organizace je stejná jako při nácvičku skipinku s novinami. Žáci si ovšem drží noviny na hýždích a snaží se dotknout patou nohy novin.
Modifikace	Místo novin si žáci na hýždě přiloží ruce dlaněmi ven.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	Nejprve provádíme pohyb pomalu na místě, postupně tempo pohybu zrychlujeme. Po zvládnutí mechanismu zakopávání, provádíme pohyb v chůzi a později v běhu. Činnost provádíme pomalu a postupně přidáváme práci paží.

