

ATLETIKA

Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

Cht' obruč

Pomůcky: obruč

Popis hry

Žáci se rozdělí na dvě družstva o stejném počtu hráčů. Učitel, či šikovný žák má obruč a stojí mezi družstvy. První z obou družstev se připraví na startovní čáru. Učitel pošle obruč rovně směrem od družstev. První hráči vyběhají současně s obručí a snaží se ji chytit dřív než protihráč. Vítěz získává bod pro své družstvo.

Modifikace

- Učitel má u sebe tolik obručí, kolik je žáků v jednom družstvu. Když jeden hráč ze soutěžní dvojice obruč chytne, musí rychle uhnout ke straně, v tu chvíli učitel posílá další obruč. Po vystřídání všech dvojic se sečte kolik má každé družstvo obručí a tedy také bodů. Takto můžeme hru opakovat několikrát.
- Vytvoříme více družstev s menším počtem hráčů a využijeme lichého nebo necvičícího žáka jako pomocníka, který bude posílat obruče.

Reflexe

Hra jednoduchá na přípravu i provedení. Musela jsem si jen nacvičit posílání obruče, aby se kutálela opravdu rovně a co nejrychleji. Pokud se obruč kutálela křivě, běžela stejná dvojice ještě jednou. Spoluhráči se velmi pěkně povzbuzovali.

Doporučení pro realizaci

Vyzkoušet si správné posílání obruče.

