

ATLETIKA

Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

Kočka chytá myšku

POMŮCKY: mety, značky, kužele, pásky, stopky.

MOTIVACE: „Kdo je rychlejší kočka nebo myš?“

„Myško, nenech se doběhnout“

POPIS ČINNOSTI: na 10m úseku mezi sebou soupeří dva běžci (kočka a myš, běžci by měli být na stejné výkonnostní úrovni, popřípadě pomalejšího běžce stavíme do přední pozice). Úsek je absolvován hladkým sprintem v přímém směru. Nedoporučuje se změna směru, která by mohla způsobit kolizi s dalšími dvojicemi. První běžec (myš) stojí před druhým běžcem (kočka) cca 0,5 – 1,5 m. Druhý běžec má tedy handicap. V rychlostním úseku (20 – 30 m) je úkolem druhého běžce (kočky) doběhnout a chytit prvního (myš), popřípadě mu sebrat vlajíci pásku (ocásek), která volně visí vzadu zpoza tepláků. Vítězem je:

- první běžec (myš), když není dostižen v celé délce úseku druhým běžcem (kočkou),
- druhý běžec (kočka), když doběhne prvního (myš) a sebere myší ocásek (páska).

Může se závodit na pomocné body (zisk ocásků) v několika kolech i s výměnou rolí. Dá se také ohodnotit, v jakém pásmu běžeckého úseku byl první běžec (myš) dostižen, popřípadě v jaké části úseku mu byl odebrán myší ocásek (páska). V rámci obměny startů lze využít i startů z různých poloh (sed čelem do směru běhu, leh na břiše, leh na zádech, leh na boku, apod.).

REFLEXE: hra je nenáročná na přípravu, žáky velmi bavila a motivovala k co nejrychlejšímu běhu. Při velkém počtu dětí je dobré mít připravené doplňková cvičení.



Lov beze zbraní

POMŮCKY: mety pro vymezení trasy.

MOTIVACE: „Poběž rychle, nebo budeš uloven“

POPIS ČINNOSTI: po obvodu hřiště nebo velké tělocvičny se v pětimetrových vzdálenostech od sebe rozmístí žáci. Stojí pravým bokem do středu kruhu. Na povel všichni žáci vyběhnou po obvodu hřiště ve směru hodinových ručiček a snaží se doběhnout spolužáka běžícího před ním a dotykem ho vyřadit z běhu. Body získávají ti žáci, kteří nebyli vyřazeni po uběhnutí jednoho kola. Za vyřazení jednoho běžce jsou uděleny body navíc. Běhání po obvodu kruhu několikrát opakujeme a zároveň měníme směr běhu. Vyřazený hráč může skákat přes švihadlo nebo na zemi nakresleného skákacího panáka.

REFLEXE: tato hra je opět nenáročná na přípravu, mladší děti mohou místo bodů získávat obrázky, samolepky, atd.



Veverčí honička

POMŮCKY: obruče (nebo jiné pomůcky, kterými bychom označili domečky).

MOTIVACE: „Zachraň se kdo můžeš“

POPIS ČINNOSTI: připravíme obruče, které značí domečky *veverek*. *Veverky* přebíhají libovolně z domečku do domečku. Chytač „*kuna*“ se snaží *veverku* chytit. Chytit může jen v okamžiku, kdy je *veverka* mimo domeček. S takto chycenou *veverkou* si vymění role.

REFLEXE: hra je vhodná spíše pro mladší děti. Doporučuji ji hrát s menším počtem žáků, neboť při útěku „*veverek*“ do stejného domečku je možná jejich srážka a nebezpečí úrazu.



Kolíčková honička

POMŮCKY: kolíčky na prádlo, značky na vymezení území.

MOTIVACE: „Hlídej si svůj ocásek“

POPIS ČINNOSTI: každý hráč dostane předem určený počet kolíčků (optimální počet 3- 5 kusů). Hráči si kolíčky připevní zezadu na spodní část trika nebo bundy. Na signál se hráči začnou ve vymezeném území navzájem honit a snaží se odebrat spoluhráči kolíček. Na jeden pokus smí vzít jen jeden kolíček a ten si musí okamžitě připevnit dozadu na triko. Teprve potom mohou pokračovat v chytání. Pokud hráč přišel o všechny kolíčky, dostane od trenéra (učitele) další tři kusy. Vítězem se stává hráč s nejvyšším počtem kolíčků.

REFLEXE: hra, v níž jsou zapojeni všichni hráči najednou, takže ztrátový čas je minimální. Doporučuji mít připraveno dostatek kolíčků, spotřeba je velká. Žákům se velmi líbila.

MODIFIKACE: **Čertovská honička**

Hráči mají místo kolíčků ocásky z krepových papírů zasunuté zezadu za kalhotami tak, aby byl ocásek vidět. Je možné soutěžit ve skupinách.

Mašinka

POMŮCKY: značky na vymezení trati.

MOTIVACE: „Jede, jede mašinka, kouří se jí z komínka“

POPIS ČINNOSTI: žáci vytvoří několik zástupů, vzdálenost mezi žáky je na předpažení. První žák v zástupu určuje směr a při běhu provádí různé pohybové úkoly, které odpovídají jízdě mašinky na trati (slalom - jízda v lese, dřep - jízda v tunelu, poskoky- jízda po poli, apod.), ostatní žáci v zástupu ho napodobují. Úkoly může určovat trenér (učitel)- vše děti provádějí na povely: les - slalom, tunel - podřep, pole - poskoky. Dále je možné na domluvený signál (rychlík) provést výměnu, kdy první v zástupu je vystřídán posledním běžcem v zástupu.

REFLEXE: tato hra se mi osvědčila v rušné části vyučovací jednotky. Děti velmi baví, každý chce být „lokomotiva“ a určovat dráhu celé mašinky.



Najdi a slož své jméno

POMŮCKY: karty s písmeny jmen žáků, značky na vymezení prostoru.

MOTIVACE: „Život je jak abeceda, smysl písmen, slov a vět.“

POPIS ČINNOSTI: ve vymezeném prostoru rozmístíme karty s písmeny, které si žáci sami vyrobili při hodině českého jazyka. Na signál všichni vyběhnou a snaží se co nejrychleji nalézt kartu s písmenem, které je obsaženo v jeho jménu. Jakmile kartu naleznou, běží zpět na start, kde si každý postupně skládá své jméno.

REFLEXE: je dobré, aby všichni žáci měli stejný počet kartiček, proto žáci s kratším jménem mohou hledat ještě karty s geometrickými tvary apod., žáci s delším jménem si vyrobí kratší tvar svého jména.

Běžíme se skřítky Utíkalem a Dobíhalem

POMŮCKY: mety pro označení úseku.

MOTIVACE: „Utíkej, Káčo, utíkej, utíkej.

Honí tě kocour divokej, divokej.“

POPIS ČINNOSTI: děti ve dvojici drží švihadlo a běží od startovní čáry, jsou na vzdálenost švihadla. Přední běžec nečekaně pustí švihadlo a běží co nejrychleji k cílové čáře. Zadní běžec rovněž pustí švihadlo a snaží se předního běžce doběhnout dříve, než dosáhne cíle.

REFLEXE: je dobré, aby si žáci pozice vyměnili několikrát za sebou a sčítali si body. Většinou vítězili „Utíkalové.“



Běh od čísla k číslu

POMŮCKY: karty s čísly.

MOTIVACE: „Který pár je nejrychlejší?“

POPIS ČINNOSTI: po tělocvičně rozmístíme čísla. Žáci vytvoří dvojice a prohlédnou si rozmístění čísel. Jeden z dvojice běhá v pořadí od jednoho čísla k dalšímu. Snaží se co nejrychleji proběhnout mezi čísly. Druhý kontroluje zda běžec dodržuje pořadí. Role ve dvojicích se vystřídají. Současně běhají všechny dvojice, v každé dvojici začíná běžec běhat od jiného čísla. Ve dvojici mohou vzájemně sledovat správné provedení jednoho klíčového místa běhu (např. pohyb paží, běh ne po patách atd.).

REFLEXE: osvědčilo se mi provádět hru ve větším prostoru, nebo rozdělit žáky do dvou skupin, kdy jedna skupina vykonává samostatně doplňkovou činnost (např. cvičení na lavičkách, žebřinách) a druhá skupina běhá od čísla k číslu. Potom se vymění. Je také lepší, aby dvojice vybíhaly ob jedno číslo n od každého.



Běžecké pexeso

POMŮCKY: sady čísel od 1 – 10.

MOTIVACE: „Máš-li paměť jako slon, využij ji.“ Nezapomeň na spolupráci s kamarády ve družstvu.

POPIS ČINNOSTI: čísla od 1-10 jsou umístěna před každým družstvem. Úkolem je postupně seřadit čísla. První z družstva běží k číslům, obrací jedno. Pokud je to číslo 1, nechá ho otočené, pokud je to jiné číslo, ukáže ho spoluhráčům a obrácené položí. Vrací se zpět do družstva a vybíhá druhý. Vyhrává skupina, která nejrychleji seřadí čísla.

REFLEXE: oblíbená hra u dětí. Doporučuji málo početná družstva, aby žáci dlouho nečekali než na ně přijde řada.

MODIFIKACE: Lze použít karty s písmeny abecedy.



Lovci perel

POMŮCKY: míčky, šišky, ..= perly.

MOTIVACE: „Hamty, hamty, ať mám víc než tamty.“

POPIS ČINNOSTI: v tělocvičně, na louce rozházíme asi 50 míčků. Děti jsou rozděleny do družstev a startují na povel učitele (vždy jeden z družstva). Mají omezený čas např.30s na to, aby nasbíraly co možná nejvíce „perel“ a přinesly je za startovní čáru. Poté spočítáme množství „perel“, které přinesl každý hráč a družstvo obdrží odpovídající počet bodů. Je možné sčítat celému družstvu dohromady až po vysbírání. Hru můžeme obměnit takovým způsobem, že všichni startují současně a v limitu se snaží přinést co možná nejvíce „perel“.

REFLEXE: je potřeba mít opravdu dostatek míčků. Mně se to nepovedlo, proto jsme vždy vysbírali všechny míčky, spočítali a znovu rozházeli. Poté běžela lovit další skupina.

