

ATLETIKA

Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

Honěná s kolíčky

Pomůcky: kolíčky na prádlo

Popis hry

Honička při, které má každé dítě vzadu na teplácích nebo triku připevněný kolíček, ovšem mimo honícího. To je liška bez ocásku, která honí ostatní a snaží se sebrat některému ze spoluhráčů ocásek. Kdo ocásek nemá, stává se liškou, která honí ostatní.

Modifikace

- Zapojíme více lišek bez ocásku.
- Kolíček mají na počátku všichni hráči. Úkolem je nasbírat co nejvíce kolíčků. Když hráč někomu kolíček sebere, připne si ho na triko a snaží se všechny kolíčky ochránit. Hráči mohou najednou sebrat vždy jen jeden kolíček. Vítězí hráč s největším počtem kolíčků.

Reflexe

Pravidla byla všem dětem jasná. Někteří se snažili kolíček chránit tak, že jej schovávali rukou. Vysvětlila jsem, že kolíček smí chránit pouze pohybem celého těla, např. otočením se čelem nebo rychlým útekem.

Doporučení pro realizaci

Dohlédnout, aby měli hráči kolíček viditelný a nedrželi ho při hře v ruce.



Vylučovací běh

Pomůcky: velké míče nebo malé míčky (o jeden méně než je hráčů)

Popis hry

Hráči se postaví na čáru tak, aby měli rovnoměrné rozestupy. Naproti nim ve vzdálenosti asi 20 metrů položíme míče, jejichž počet je o jeden menší, než je počet hráčů. Na signál všichni vyběhnou a snaží se získat jeden míč. Komu se to nepodaří, je ze hry vyřazen. Jeden míč odebereme a hráči se znovu připraví na start. Ve finále se střetnou poslední dva hráči o jediný míč.

Modifikace

Odebírat míče rychleji (3-4 míče během jednoho kola).

Reflexe

Děti hru neznaly, přesto pravidla pochopily okamžitě. Samy si vymýšlely, z jakých pozic budou startovat. Ti kdo během hry povzbuzovali své spolužáky.

Nevýhodu vidím v tom, že se při opakování hry příliš nemění pořadí vypadajících, o první místo se většinou snaží stejná skupinka 2-3 hráčů. Nejvíce si tedy zaběhají nejrychlejší žáci, pomalejší vypadnou mezi prvními nebo během hry.

Při hlasování o 5 nejlepších her byl jedním z vítězů právě vylučovací běh.

Doporučení pro realizaci

Nejrychlejší hráčům vytvořit handicap, např. startují ze vzdálenějšího místa než ostatní hráči (1-2 kroky).



Zakázané pásmo

Pomůcky: žádné

Popis hry

Úkolem všech hráčů je po zaznění signálu proběhnout vyznačeným zakázaným pásmem. Pásmo hlídá chytač nebo více chytačů, kterým se hráči musí vyhnout. Pokud se chytač dotkne některého z hráčů, započítá si tento hráč trestný bod. Po překonání zakázaného pásma se hráči otočí a připraví se na další opakování hry. Pohyb je pouze ve vyznačeném prostoru. Hráči se pohybují pouze vpřed na rozdíl od chytače, který sice nesmí vyběhnout z pásma, ale může běhat vpřed i vzad. Vítězí hráč s nejmenším počtem trestných bodů.

Modifikace

Hráče rozdělíme na dvě družstva. První družstvo se stává chytači a druhé družstvo se snaží mezi nimi proběhnout bez trestného bodu. Po několika opakováních si družstva vymění role. Ti, kteří probíhali, se stávají chytači a naopak. Po stejném počtu opakování hry se v družstvech spočítají trestné body a vítězí družstvo, které jich má méně.

Reflexe

Pravidla vysvětlená při ukázce nedělala problém. Ovšem dodala a zdůraznila bych, že je třeba, aby se děti nejlépe vůbec nezastavovaly před pásmem s chytači a proběhli je, jak nejrychleji umí (vhodné pro náš cíl – zvýšení rychlostních schopností). Zejména chlapci měli tendence si ubírat počet bab. Je to tedy náročné pro učitele, jelikož je dobré, aby alespoň zběžně hodnotil, zda výsledky odpovídají průběhu hry.

Při hlasování o 5 nejlepších her bylo jedním z vítězů právě zakázané pásmo.

Doporučení pro realizaci

Zdůraznit možnost pohybu hráčů pouze vpřed. Jsou-li mezi žáky nějakí necvičící, zaměstnáme je jako rozhodčí a pomocníky.

Hra je převzatá z knihy Pohybové hry od K. Rubáše.

