

ATLETIKA

Pohybové hry a činnosti zaměřené na správnou techniku běhu

Hra s během

POMŮCKY: žádné

MOTIVACE: „Vyznáš se v pantomimě?“

POPIS ČINNOSTI: skupina běží na dráze, na louce nebo na hřišti. Učitel nebo někdo z žáků běží jako první a udává způsoby běhu. Uplatní se zde umění ovládnutí i zvládnutí pantomimických pohybů. Příklady povelů a námětů:

- při běhu buď co největší, nebo co nejmenší
- běž jako bys létal
- běž co nejtišeji
- běž co nejhlučněji

REFLEXE: tato pohybová aktivita je vhodná do zahřívací části vyučovací jednotky. Žáci velmi baví, jen je třeba upozornit při předvádění hlučného běhu na hlučnost nohou ne ústy.

Hra na čísla

POMŮCKY: žádné

MOTIVACE: „Umíš dobře počítat?“

POPIS ČINNOSTI: žáky rozdělíme do stejně početných družstev a přidělíme jim čísla. Družstva stojí do kruhu, do hvězdice. Na povel učitele vybíhají čísla, která zadáváme formou početních příkladů např. 4:2, obíhají poslední členy všech družstev celé hvězdice a vrací se zpět na své místo.

REFLEXE: výborná pohybová činnost vhodná i pro malé děti. Hru jsem prováděla i s žáky 1.ročníku a velmi je bavila. Všichni věděli, kudy mají běžet a zařadit se zpět na své místo.



Běh se střídáním tempa (Indiánský běh)

POPIS ČINNOSTI: na dráze, hřišti nebo v tělocvičně vymežíme tři stejně dlouhé úseky. Žáci běží na prvním úseku volným tempem, na druhém úseku zrychlí a na třetím úseku běží opět volným tempem. Tempa můžeme střídat tak, že na prvním úseku běží rychle, na druhém volně a na třetím opět zrychlí.

Běh do kopce

POPIS ČINNOSTI: Tato pohybová aktivita je vhodná na školu v přírodě, kde ji můžeme zpestřit o zábavné plnění různých úkolů zaměřené na aktuálně probíranou látku ve škole. Běh do kopce „nutí“ žáky běhat přes špičky, zvedat kolena a nezaklánět se.

Běh – žebřík

POPIS ČINNOSTI: žáci probíhají žebřík skipinkem, liftinkem. Aktivita vhodná na odstraňování chyb běhu přes patu, nedostatečnému zvedání kolen. Žebřík lze vytvořit ze švihadel, tyček dřevěných, novinových, atd.



Běh s novinovými tyčemi

POPIS ČINNOSTI: žáci si vyrobí novinové tyče. S nimi pak běží okolo tělocvičny, na hřišti, na dráze. Pohybová aktivita, která je určena na odstraňování špatného pohybu paží do stran. Před vlastním během je možné provádět pohyby paží na místě bez pohybu nohou.

