

ATLETIKA

Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

Název činnosti	<i>Rybičky s vybíjením</i>
Pomůcky	míč
Popis a organizace činnosti	Ze žáků vybereme jednoho honiče, který stojí na jedné straně hrací plochy a říká známou říkanku „Rybičky, rybičky, rybáři jedou.“ Po doznění říkanky vybíhá proti ostatním žákům, kteří vybíhají z opačného konce hrací plochy. Rybář smí rybičky chytat pouze házením míče, koho se míč dotkne, zastaví se na místě chycení a stává se pomocníkem rybáře. Chycený se nesmí dál pohybovat a chytá ostatní rybičky pouze dotekem. Hra končí, když zbyde poslední nechycená rybička, která se stává další hru rybářem.
Doba trvání	<ul style="list-style-type: none">• 5 – 10 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	<ul style="list-style-type: none">• Tuto hru je velmi vhodné zařadit do úvodní části hodiny, jelikož není náročná na přípravu a žáci ji v klasické formě většinou znají již z mateřské školy.
Reflexe žáků	<ul style="list-style-type: none">• Hra byla u žáků přijata velice kladně, velmi se jim líbila modifikace, kterou nikdo z dětí neznal.• Vzhledem k velmi podobným pravidlům s „klasickými“ rybičkami, se dětem hra velice líbila a ihned ji pochopily.
Tepová frekvence	<ul style="list-style-type: none">• Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti.• Dívky: 100 - 143• Chlapci: 109 - 150



Rybičky s vybíjením

Název činnosti	<i>Dračí ocas</i>
Pomůcky:	Šátek
Popis a organizace činnosti:	Žáky rozdělíme do 4 stejně početných družstev. Členové družstva se chytí za pas. První člen představuje hlavu draka. Poslední člen má okolo pasu zavázaný šátek a představuje ocas draka. Každé družstvo se snaží chytit ocas jiného družstva. Chytat smí pouze první člen. Jakmile některé z družstev chytí ocas jiného družstva, odpojí se poslední člen. Vyhrává to družstvo, které má jako poslední největší počet hráčů. Každé družstvo postavíme do jednoho rohu hrací plochy. A hra může začít.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky.	<ul style="list-style-type: none"> • Při chycení ocasu některého z družstva, se hra zastaví a šátek si přiváže opět poslední člen družstva. • I v průběhu hry je vhodné dělat malé pauzy, při kterých si členové družstva mohou vyměnit své pozice.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 85 - 112 • Chlapci: 99 - 120



Dračí ocas

Název činnosti:	<i>Běh v kruhu II.</i>
Pomůcky:	Dvě lana, nebo k sobě svázaná švihadla, překážky (medicinbaly, bossu)
Popis a organizace činnosti:	Na hřišti vyznačíme pomocí dvou lan kružnice. Vnější větší a vnitřní menší. Žáky rozestavíme okolo vnější kružnice v pravidelných rozstupech. Úkolem každého žáka je dotknout se běžce před sebou. Ten, kdo je chycen, přejde do menší vnitřní kružnice a běží proti směru velké kružnice. Vyhrává ten, kdo zůstane poslední u velké kružnice.
Modifikace:	Na velkou, vnější kružnici rozestavíme překážky, které žáci překonávají. Například medicinbaly různých velikostí, bossu balanční podložka.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 3 – 6 minut.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Rozestavené překážky mohou žáci překonávat různými způsoby – došlápnutím, přeskokem. • Při překonávání překážek je třeba dbát zvýšené bezpečnosti žáků, medicinbaly by měly být podfouknuté. • Tuto hru žáci pochopili bez problému, je ovšem nutné upozornit na opačný směr běhu v malé kružnici. • Pozor na lano, které při našlápnutí na něj klouže.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 116 - 146 • Chlapci: 113 - 153





Běh v kruhu II.



Běh v kruhu - modifikace

Název činnosti:	<i>Hra o čas</i>
Pomůcky:	Velké lano, papírové ručičkové hodiny, papír s počtem úkolů, psací potřeby, úkolové karty, švihadlo pro každé družstvo, skákací gumu, koberečky, skákacího panáka,
Popis a organizace činnosti:	Na hrací ploše vytvoříme pomocí lana velký kruh. Žáky rozdělíme do 4 – 5 stejně početných družstev. Po obvodu kruhu uděláme každému družstvu depo s papírovými hodinami a Na různých místech hrací plochy, i ve výšce, schováme úkolové karty. Karty mají různé minutové ohodnocení a své pořadové číslo. Úkolem celého družstva je najít schované úkolové karty, úkol splnit, doběhnout zpět k svému depu a posunout ručičky na hodinách o určitý počet minut zpět, o stejný počet minut posunou i hodinové ručičky ostatních družstev, avšak v opačném směru (svému družstvu se minuty odečítají, ostatním se minuty přičítají). Posunout hodinové ručičky se smí v okamžiku, kdy splní zadaný úkol všichni členové družstva a poslední hráč doběhne k hodinám. Cílem každého družstva je splnit všechny úkoly a nasbírat při tom co nejméně minut. Pro lepší orientaci žáci určí jednoho hráče, který bude zapisovat, které úkoly už mají splněné.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 10 – 15 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodné je, zavést pravidlo, že hodinové ručičky posouvá poslední žák, který doběhne. • Před začátkem hry rozdáme družstvům úkolové archy a upozorníme na počet úkolů ke splnění. • Pokud máme k dispozici větší tělocvičnu, či větší hřiště, můžeme zadat více úkolů. V tělocvičně, ve které jsem tuto hru realizovala, bylo možné použít pouze 6 úkolů.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 100 - 143 • Chlapci: 115 - 159
Hra byla inspirována z knihy Zlatý fond her III. (DANIELA ZOUNKOVÁ, 2007) a dále modifikována.	

Ukázka úkolových karet:

Číslo úkolu:	časové ohodnocení	Znění úkolu:
1.	10 minut	Všichni členové družstva se chytněte švihadla a oběhněte celou tělocvičnu.

Číslo úkolu:	časové ohodnocení	Znění úkolu:

2.	5 minut	Chytněte se jako stonožka a doběhněte k první metě. Zpět ke svým hodinám doběhněte, jak nejrychleji dovedete.
----	---------	---

Číslo úkolu:	časové ohodnocení	Znění úkolu:
3.	4 minuty	Doběhněte ke stanovišti s panáky. Každý z družstva skákejte po panákovi. A doběhněte zpět ke svým hodinám.
Modifikace úkolu:		Každé družstvo by mělo skákacího panáka u svého stanoviště, žáci by běželi od zadání úkolu pouze ke stanovišti s hodinami.

Číslo úkolu:	časové ohodnocení	Znění úkolu:
4.	6 minut	Doběhněte zpět ke svému družstvu a vezměte si kobereček. Každý se jednou nohou odstrkuje k 2. metě i zpět ke svým hodinám.

Číslo úkolu:	časové ohodnocení	Znění úkolu:
5.	4 minuty	Doběhněte ke kružnici vytvořené z lana. Na nohy si navlečte skákací gumu a snožmo obskákejte kružnici. Doběhněte zpět ke svým hodinám.

Číslo úkolu:	časové ohodnocení	Znění úkolu:
6.	5 minut	Doběhněte ke stanovišti s lavičkami a všichni po nich přejděte. Vraťte se zpět ke svým hodinám.



Boj o čas - stonožka



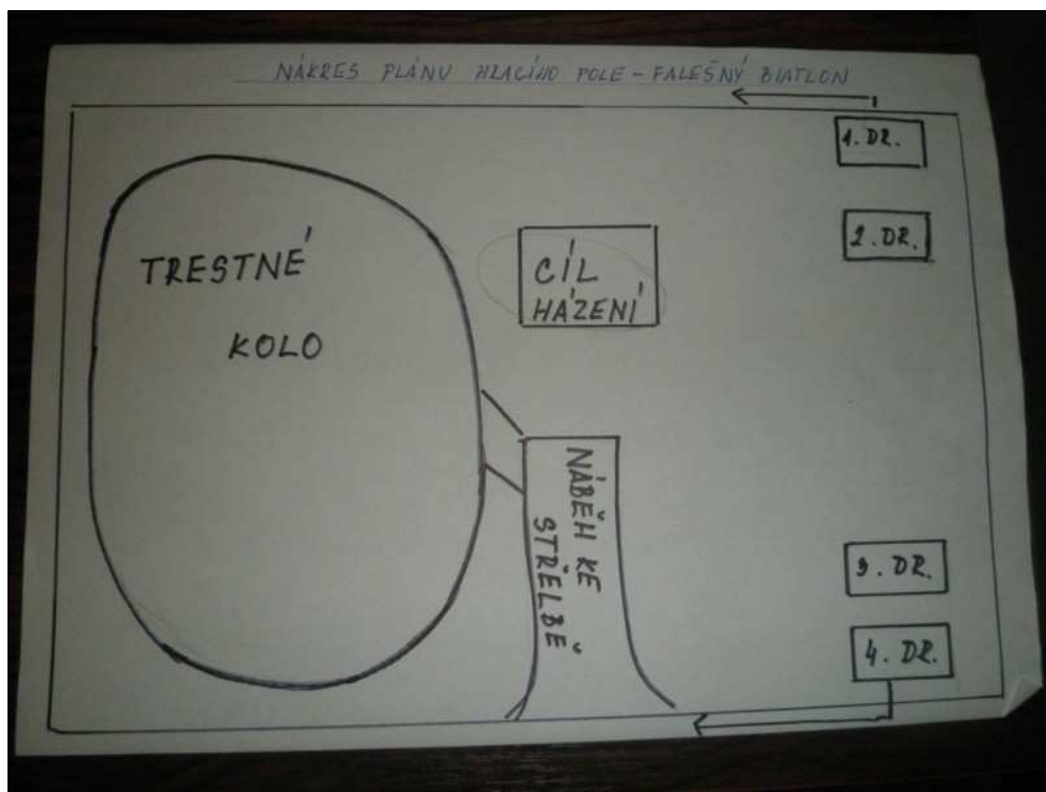
Hra o čas



Název činnosti	<i>Falešný biatlon</i>
Pomůcky	Větší počet malých míčků vytvořených například z novin, lano, nebo švihadla k vyznačení náběhu, cíl házení například obruč.
Popis a organizace činnosti	Hru hrajeme nejlépe na velkém venkovním hřišti. Žáky rozdělíme do družstev. Nejvíce však čtyř početných. Každé družstvo má svoje „depo“ ze kterého vybíhají žáci na trať jako při štafetě. Na hrací ploše vyznačíme běžeckou trasu, trestné kolečko, náběh na odpaliště a cíl. Z každého družstva vybíhá na signál první běžec, po vyznačené trase doběhne na odpaliště a hází třikrát na cíl. Za každý nepodařený pokus se běží trestné kolečko. Cílem každého družstva je zdolat trasu jako první.
Motivace	Před začátkem vysvětlování pravidel hry, je vhodné s žáky udělat motivační rozhovor. Žákům vysvětlíme, co to biatlon je, objasníme jeho podoby a formy. Nyní mají žáci možnost zahrát si na biatlonisty. Pouze místo střílení puškou, budou házet míčkem na cíl.
Doba trvání	10 – 12 minut.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	<ul style="list-style-type: none"> • Tato hra probíhala bez problémů.
Tepová frekvence	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 88 - 141 • Chlapci: 104 - 169



Falešný biatlon - náběh, trestné kolečko



Falešný biatlon

Název činnosti:	<i>Závod družstev</i>
Pomůcky:	Metý (overbally, umělohmotná kola, kužely.
Popis a organizace činnosti:	Žáky rozdělíme do 4 stejně početných družstev. Dvě družstva postavíme na jednu stranu hrací plochy a další dvě družstva na druhou stranu hrací plochy. Doprostřed hrací plochy, před každé družstvo, rozestavíme metý. Například v podobě overballu. Úkolem celého družstva je, určeným způsobem oběhnout metý a vrátit se na své stanoviště. Žákům zadáváme různé úkoly, které společně plní.
Úkoly na kartách:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chytněte se za švihadlo a oběhněte metý. 2. Udělejte stonožku. Doskákejte k metě i zpět. 3. Ke svému družstvu dojdí jako kačenka (ve dřepu). 4. Ke svému družstvu doběhni jako kašpárek (zakopáváním). 5. Oběma rukama si obejmí jedno koleno a po druhé noze doskákej ke svému družstvu. 6. Ohni noku v koleni, zezadu ji uchop a po druhé noze doskákej ke svému družstvu. 7. Spojte se jako raci a dojděte k metě a zpět. 8. Udělejte „ jezevčíka“ a dojděte k metě a zpět. 9. Svažte se do dvojic švihadlem a oběhněte metý.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 6 – 10 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Hra probíhala bez problémů. • Není náročná na přípravu ani organizaci.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 79 - 126 • Chlapci: 81 - 130



Závod družstev



Závod družstev



Závod družstev - „jezevčík“



Závod družstev - „rak“

Název činnosti:	<i>Opičí dráha zaměřená na rozvoj vytrvalosti:</i>
Pomůcky:	Švédské bedny, žíněnky, lavičky, gymnastickou kozu, medicinbaly, žebřiny, šátek.
Popis a organizace činnosti:	<p>Opičí dráha spočívá ve zdolávání různých překážek, jejichž výběr a počet závisí na velikosti hrací plochy. Tuto opičí dráhu jsem zaměřila na rozvoj vytrvalosti, takže stanoviště jsou odlišného zaměření a voleny tak, aby šly libovolně modifikovat</p> <p>Popis jednotlivých stanovišť:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. prolez okénkem: Připravíme si části z rozložené švédské bedny a postavíme je na výšku. Úkolem žáků je jimi prolézt. 2. Zdolej překážku: Připravíme si gymnastickou kozu ve vhodné výšce vzhledem k věku dětí. Úkolem je libovolným způsobem kozu přelézt. 3. Kutálej se jako sud: Na toto stanoviště si připravíme několik žíněnek položených těsně za sebe a koš s overbally nebo ponožkami naplněnými novinami. Úkolem dětí je kutálet se po žíněnkách ve vzpažení a v rukách držet overball. 4. Kličkuj jako zajíc Na toto stanoviště si připravíme několik medicinbalů, mezi kterými budou žáci kličkovat. 5. Šplhej jako opice Toto stanoviště je u žebřin. Úkolem žáků je po žebřinách přeručkovat na jejich konec. 6. Utíkej po kopečcích Na závěrečné stanoviště si připravíme lavičky, na které položíme žíněnky. Vytvoří se nám jakési kopečky, po kterých budou žáci běhat.
Motivace:	Zahrajeme si na opičky. Jaké má opička vlastnosti? Je hbitá, obratná a nebojí se žádné překážky. Stejně tak, jako opice v pralese, i vy budete zdolávat připravené úkoly.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 5 – 8 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Opičí dráhu provádíme na velkém hřišti nebo v tělocvičně. Počet stanovišť je libovolný. • Při opičích drahách je vždy lepší vytvořit dvě paralelní dráhy vedle sebe, aby se zamezilo případnému seskupování žáků u jednotlivých stanovišť. • Musíme dbát na zvýšenou bezpečnost žáků, proto je vždy lepší připravit pouze jedno stanoviště, u kterého je potřeba asistence pedagoga. V tomto případě se jedná o stanoviště číslo 2. Učitel se pro lepší přehled postaví čelem k ostatním stanovištím. • U stanoviště č. 5 vymezíme žákům bezpečnou výšku ve které budou po žebřinách ručkovat šátkem.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 72 – 126 • Chlapci: 85 – 142



úkol č. 1 Prolez okénkem



úkol č. 2 Zdolej překážku