

Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

Název činnosti	<i>Hra na autíčka</i>
Pomůcky	Pro každé dítě jeden kobereček
Popis a organizace činnosti	Žáky rozdělíme do družstev. Každé družstvo představuje jednu skupinu autíček. A má svoji garáž v jednom rohu hrací plochy. Uprostřed hrací plochy stojí učitel, který představuje policistu a beze slov, jen pomocí rukou ukazuje, která družstva si mají vyměnit místa. Po vystřídání všech družstev učitel zadá způsob přemísťování.
Způsoby přemísťování	<ol style="list-style-type: none"> 1. celé družstvo jako stonožka 2. celé družstvo jako spojený rak 3. celé družstvo jako stonožka v kleče 4. každý si vezme kobereček a odráží se levou nohou 5. každý si vezme kobereček a odráží se pravou nohou 6. každý si sedne na kobereček a odráží se jen rukama 7. vytvořte dvojic, jeden sedí na koberečku a druhý ho posouvá 8. to samé, ale dvojice se vymění.
Doba trvání	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	<ul style="list-style-type: none"> • Úkoly je vhodné nacvičit ještě před samotnou hrou.
Tepová frekvence	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 70 - 119 • Chlapci: 121 - 168



Hra na autíčka

