

Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

Název činnosti	<i>Běh v kruhu s vyvolávačem</i>
Pomůcky	Dvě lana různých délek, stopky
Popis a organizace činnosti	Na hřišti vyznačíme pomocí dvou lan kružnice. Vnější větší a vnitřní menší. Žáci musí být v lichém počtu. Rozstavíme je okolo obou kružnic tak, aby tvořili pár. Přičemž jeden žák, pár mít nebude. Uprostřed vnitřní kružnice stojí žák – vyvolávač, který vydává povely. Běž, nebo stůj. Na povel běž, se žáci rozběhnou, ale v každé kružnici jiným směrem. Na povel stůj se všichni zastaví a snaží se, vytvořit pár. Žák, který pár nevytvořil, se stává vyvolávačem, který se tak dostává do hry. Hru opakujeme několikrát po sobě.
Doba trvání	<ul style="list-style-type: none"> • 3 – 6 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	<ul style="list-style-type: none"> • Tato hra není náročná na přípravu. Místo lan můžeme použít svázaná švihadla. • Menší problémy dělalo pochopení směru běhu, žáci nejprve běhali stejným směrem. • Žáci si po zastavení hledali svého spolužáka, se kterým začínali hru. Je vhodné jim na začátku vysvětlit, aby se po povelu stůj už nehýbali.
Tepová frekvence	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 99 - 142 • Chlapci: 105 - 151



Běh v kruhu s vyvolávačem