

Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

Název činnosti	<i>Boj o míče</i>
Pomůcky	Větší počet míčů, nafukovacích míčků, overballů,
Popis a organizace činnosti	Hrací plochu rozdělíme na polovinu. Žáky rozdělíme do dvou stejně početných družstev, z nichž každé má svoji polovinu hřiště. Každé družstvo dostane stejný počet míčů, nejméně však tolik, kolik je hráčů. Snaží se v časovém limitu vyházet míče určeným způsobem na stranu soupeře. Do signálu zastaví házení a spočítají míče ve své poli. Vítězí družstvo s menším počtem míčů.
Modifikace	<ul style="list-style-type: none"> • házení : jen pravou, levou rukou, obouruč, horní oblouk, spodní oblouk • místo míčů můžeme využít overbally, koule z novin, nafukovací míčky.
Doba trvání	<ul style="list-style-type: none"> • 3 – 5 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	<ul style="list-style-type: none"> • Hra je velmi jednoduchá na přípravu i organizaci. • Dáváme pozor na dodržování pravidel. • V čase hry můžeme měnit druhy míčů. • Když je jedno družstvo výrazně slabší, žáky vyměníme.
Tepová frekvence	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 110 – 154 • Chlapci: 114 – 168

