

Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

| | |
|--|--|
| Název činnosti | <i>Veverka si připravuje zásoby na zimu</i> |
| Pomůcky | Švédské bedny, žíněny, lavičky, gymnastickou kozu, medicinbaly, žebřiny, šátek, pro každé dítě tenisový míček, či overball. |
| Popis a organizace činnosti | <p>Jelikož se úkoly na jednotlivých stanovištích příliš nezměnili je v tomto případě velice důležitá motivace dětí. Pořadí jednotlivých stanovišť můžeme zachovat, budeme měnit pouze úkoly.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Žáci opět budou prolézat části švédské bedny. Pro zpestření před sebou musí kutálet míč. Musí dávat pozor, aby se jim míč nikam nezakutálel a zároveň na ně domeček nespádl. 2. Žáci válejí sudy po žíněnkách, podmínkou je, aby měly ruce ve vzpažení a v nich drželi míček. 3. Žáci překonávají gymnastickou kozu. Kdo si troufne, může i přelézat. 4. Zde je úkolem žáků kutálet míček před sebou mezi medicinbaly. 5. Zde žáci opět ručkují po žebřinách, záleží pouze na nich, kam svůj míček ukryjí. 6. Zde žáci opět kutálejí míč po připravených kopečcích. |
| Motivace | Veverka si dělá zásoby jídla na zimu, nemá to ale jednoduché. Cestou ke svému domku musí zdolat mnoho překážek a přitom neupustit oříšek na zem. Vy si teď zahrajete také na veverky, ale místo oříšků budete do domečku nosit tenisové míčky. Záleží jen na vás, jak míček do domku donesete. |
| Doba trvání | <ul style="list-style-type: none"> • 5 – 8 minut |
| Reflexe pedagoga a metodické poznámky | <ul style="list-style-type: none"> • Upozornit na bezpečnost žáků |
| Tepová frekvence | <ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 100 - 143 |



Obrázek 1- Veverka si dělá zásoby



Veverka si dělá zásoby

