

## Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Název činnosti</b>                        | <b><i>Víčkovaná</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Pomůcky</b>                               | Barevná víčka od Pet lahví, stopky, kartičky s úkoly, obruče, nádoby na nasbíraná víčka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Popis a organizace činnosti</b>           | <p>Žáky rozdělíme do čtyř stejně početných družstev. Každé družstvo postavíme do jednoho rohu hřiště. Doprostřed hřiště rozložíme dostatečné množství víček od PET lahví různých barev. Úkolem každého družstva je ve stanoveném čase získat co nejvíce víček. Družstvo, které má víček nejvíce vyhrává.</p> <p>Organizace:<br/>         Žáci se postaví do zástupu. Na signál učitele vybíhají po jednom k víčkům, při každém startu mohou sebrat pouze jedno víčko, které si drží v ruce a poté ho položí ke svému družstvu.<br/>         Hru je lepší víckrát opakovat.</p> <p><b>Alternativa:</b> Každá barva víčka má jinou hodnotu například: červené 3 body, žluté 2 body a modré 1 bod. Úkolem žáků je získat pro své družstvo co nejvíce bodů.</p> |
| <b>Modifikace</b>                            | Víčka, která žáci sbírají, ohraničíme například obručí. Zamezíme tím nechtěnému rozhrnutí víček po hrací ploše.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Organizace modifikace hry</b>             | Žáci v družstvech opět vybíhají jako při štafetě. Vybíhají ovšem už v době, kdy spoluhráč víčko sbírá.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Doba trvání</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 – 7 minut</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Reflexe pedagoga a metodické poznámky</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tato hra žáky velice zaujala a moc je bavila. Nejprve je vhodnější hrát lehčí variantu, později přidat ztížení se sbíráním bodů.</li> <li>• Při organizaci jsem nenarazila na žádný problém.</li> <li>• Tato hra je vhodná pro všechny věkové kategorie dětí. Z mých zkušeností je lepší poskytnout žákům větší časový prostor pro jednu hru. Ideálně 3 – 5 minut.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Reflexe žáků</b>                          | Žáci tuto hru přivítali s nadšením a stala se velice oblíbenou.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Tepová frekvence</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti.</li> <li>• Dívky: 85 - 148</li> <li>• Chlapci: 120 - 170</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



Obrázek 1 - Víčkovaná



Obrázek 2 – Víčkovaná



Obrázek 3 - Víčkovaná – modifikace