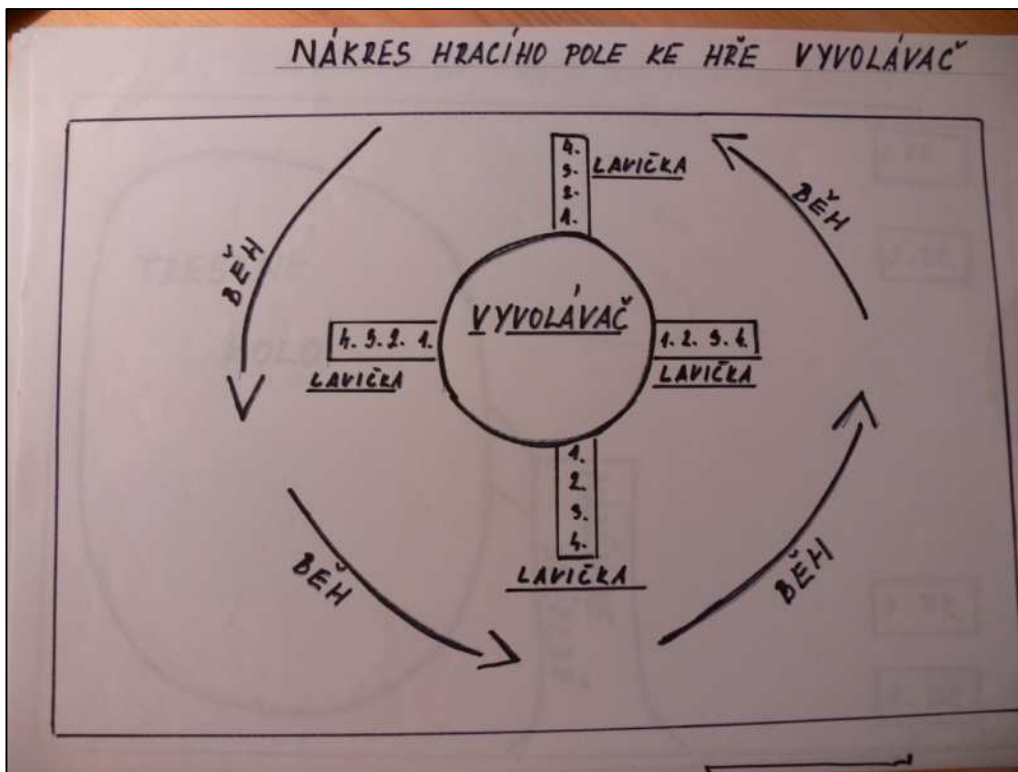


Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

Název činnosti	<i>Vyvolávač</i>
Pomůcky	Lavičky, obruč
Popis a organizace činnosti	Vybereme jednoho hráče jako vyvolávače, který stojí v obruči uprostřed rozestavených laviček. Ostatní žáky rozdělíme do stejně početných družstev. Stejný počet laviček, jako je družstev rozestavíme do středu hrací plochy ve tvaru hvězdice. Žáky posadíme na lavičky. Každému žákovi přidělíme jedno číslo. Uprostřed kruhu stojí vyvolávač, který vyvolá jedno číslo. Všichni žáci tohoto čísla i (vyvolávač) se rozeběhnou okolo laviček a snaží se dostat na místo jiného hráče. Hráč, na kterého volné místo nezbyde, se stává vyvolávačem.
Modifikace	<ul style="list-style-type: none"> • Žáky posadíme zády k vyvolávači. • Žáci při běhu přeskakují lavičky, došlápnu na lavičky. • Můžeme žákům rozdat pořadová čísla tak, aby je vyvolávač neslyšel. • Pro mladší žáky je vhodné zvolit místo čísel obrázky, které si mohou losovat. • Při více početných družstvech můžeme více žákům přidělit stejné číslo. • Žáci mohou na lavičkách zaujmout různou polohu – turecký sed, sed zády čelem k vyvolávači, sed bokem
Doba trvání	<ul style="list-style-type: none"> • Doba , kdy je žák vyvolávačem je velmi krátká, přibližně 1 minutu. • Snažíme se o co největší prostřídání žáků.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodné je volit méně početná družstva – maximálně 4 hráči. • Hru lze různě modifikovat. • Pořadí žáků je vhodné v průběhu hry měnit. Například z „jedniček“ jsou „dvojky“. • Hra byla pro žáky úplnou novinkou, proto ze začátku chybovali v provedení. Nejčastější počáteční chybou bylo, že se vyvolávač nezapojil do běhu.
Reflexe žáků	<ul style="list-style-type: none"> • Tato hra žáky také zaujala. • Žáci sami vymýšleli modifikace. Například různé polohy na lavičce.
Tepová frekvence	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 95 – 130 • Chlapci: 119 - 152
Tato hra byla převzata z knihy Cvičení z lavičkami (PROF. LADISLAV SERBUS, 1967)	



Obrázek 1 - Vyvolávač – nákres



Obrázek 2 - Vyvolávač