



Čas přípravy
30–45 minut



Čas realizace
90 minut



Prostor
venku



Roční období
jaro



Počet účastníků
2–15



Věková kategorie
čte/píše
nečte/nepíše

KOČKA – ZKOUŠÍM SVOU OBRATNOST

Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: sociální a personální, pracovní.

Konkrétní cíl:

Pohybové vyžití v přírodě, získávání kladného vztahu k pohybovým aktivitám zábavnou formou, zvyšování mrštnosti, obratnosti, přesného opakování, procvičování povelů a pokynů.

Motivace:

Tělesný růst dětí je v tomto období rovnoměrný a vývoj hrubé motoriky je téměř ukončen, avšak je potřeba jej podporovat. Nabídneme tedy dětem aktivity, které budou trénovat jejich obratnost a zároveň v nich podpoří soutěživost!

Legenda:

Kočka Čiperka se dnes rozhodla vyzkoušet svoji obratnost. Od svých kamarádů slyšela o opičí dráze. Tak se tam šla podívat. Jak byla překvapená, když zjistila, že tam žádné opice nejsou. Sova Mudruška jí řekla, že se té dráze jenom tak říká, protože se člověk (nebo kočka) opičí, tzn. dělá stejné úkoly jako někdo před ním.

Potřeby:

Pomůcky pro běh přes překážkovou dráhu.

K tomuto metodickému listu není žádný pracovní list.

Provedení:

Opičí dráha

V terénu vytyčíme jednoduchou dráhu, na které můžeme vyzkoušet obratnost. Na jednotlivých stanovištích mohou být např. tyto úkoly: slalom mezi stromy, podlézání stromů, plížení, přeskoky přes příkop tam a zpět, běh částí trasy po jedné a pak po druhé noze, běh pozpátku, běh po čtyřech, skoky přes pařez, hody šiškou na cíl včetně jejich sbírání, hod břemenem – větším kamenem do dálky, válení polena k metě, přechod klády, překonání bariéry, seskok, ručkování, shyby, kliky apod. (počet stanovišť a jejich náročnost volíme podle věku dětí).

S polenem:

Vrh (hod) určeným způsobem; kam se poleno dokoulí, odtud hází další:

- pravou rukou;
- levou rukou;
- obouruč od prsou;
- obouruč ze vzpažení;
- obouruč dozadu.

Vítězí družstvo, které se dostalo nejdál.

Trojskok:

Každý skočí tři skoky z místa. Kde jeden skončí, druhý začíná.

Běh přes překážkovou dráhu nebo slalom:

- s badmintonovým míčkem na badmintonové pálce;
- s pingpongovým míčkem na pingpongové pálce;
- s vařeným vajíčkem na lžici;
- s jablkem na plastickém talíři.

Loveckou cestou

Možno volit na cestu zpět.

Děti se postaví do volného zástupu za sebe, jeden vedoucí do čela, druhý jako poslední. Úkolem dětí je následovat vedoucího v čele a opakovat po něm vše, co bude dělat. Vedoucí se volně rozběhne do terénu, střídá chůzi s během – cestou překračuje větve, seskakuje z pařezů, prolézá křovím, podlézá kmen stromu, přechází po délce položeného kmene, přeskakuje příkop, přelézá velký balvan, plíží se mechem, tiše našlapuje, hází šiškou na cíl, apod. Děti se mají chovat jako opravdoví lovci, nehlučně, rychle, přesně – podle pokynů, příkazů, posunků, pohybů vedoucího. Vedoucí zařadí i smluvené oddílové pokyny a povelů.

Lesní školka

V přírodě nemusíme mít vždy s sebou sportovní nářadí, můžeme využít materiál, který se nám nabízí, například v lese si zahrajeme třeba šiškovou školku:

- Vyhodit šišku, tlesknout, chytit;
- vyhodit šišku, 2x tlesknout, chytit;
- vyhodit šišku, otočit se, chytit;
- vyhodit pravou rukou šišku a pravou ji chytit;
- vyhodit levou rukou šišku a levou ji chytit;
- prohodit šišku např. kroužkem z vrbového proutku (hází se jednou ze tří kroků, jednou ze čtyř a jednou z pěti kroků);
- hodit šišku do „koše“ např. starého hrnce (opět ze tří, čtyř a pěti kroků).
- Kdo hodí nejdál.
- Kdo se trefí do terče z kamenů, šišek.

Tato aktivita přibližuje Ideál Pionýra: Překonání.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Neklidné děti mějte neustále při sobě a sledujte, zda se u nich neobjevuje nesoustředěnost, nepozornost nebo netrpělivost, v takovém případě je

nutné zahrát si s dětmi relaxační hry.

Někteří jedinci mohou mít i obtíže v hrubé motorice – jsou neobratní, nešikovní nebo mají malou koordinovanost pohybů – oceňte jejich snahu, a pokud činnost dělat nechtějí, nenuťte je. Pozor – poruchy pohybové koordinace se objevují i u jedinců s lehkou mentální retardací.

Pozor na: Upozornit děti na bezpečný pohyb v přírodě.

Trasu je třeba předem projít, promyslet, překážky i terén musí být bezpečný.

Moje poznámky: