



Čas přípravy  
20 minut



Čas realizace  
30 minut



Prostor  
les



Roční období  
léto



Počet účastníků  
10



Věková kategorie  
12–14 let

## PŘEKÁŽKOVÉ ZÁVODY V PŘÍRODĚ

**Obecný cíl:** Rozvoj těchto kompetencí: sociální a personální, pracovní.

**Konkrétní cíl:** Prostřednictvím pohybových aktivit v přírodním prostředí podporovat pohybové dovednosti, vytrvalost, tvořivost. Učíme děti využívat dostupné materiály, podporujeme i pracovní dovednosti.

**Motivace:** Sešli jsme se na louce u lesa, měli jsme sice v plánu hrát něco s míčem, ale míč jaksí zůstal zapomenutý v klubovně. Co teď? Zkusíme si nějak poradit s tím, co máme, a to je nuž, lahev od minerálky, kousek provázku. Co s tím můžeme všechno vymyslet?

**Potřeby:** Dle propozic jednotlivých závodů.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

**Provedení:** Překážkové závody

Nařežte z poražených stromů dvacet větví zakončených na jedné straně vidlicí. Napíchejte je na louce do země tak, aby vždy dvě větve tvořily jednu branku. Celkem tak vznikne deset branek, které nahoře uzavřete proutkem vloženým do vidlic. Postavte branky různé široké a vysoké, aby některými člověk proklouzl i v rychlejším pohybu, ale jinými se musel opatrně proplazit. Všech deset branek rozmístěte na klikaté dráze, dlouhé asi sto metrů.

Pak startuje jeden závodník za druhým a na rozdíl od obvyklého překážkového běhu musí překážky podlézat. Když shodí některý prut, musí ho položit zpátky do vidlice a překonat tuto překážku znovu, teprve pak smí pokračovat v cestě k cíli.

U mnoha tělocvičných soutěží mají větší, statnější závodníci výhodu před menšími — tady je tomu naopak.

### Kombinovaný běh

Zapíchněte na louce v dvacetimetrových odstupech šest prutů a pro lepší viditelnost na ně upevněte praporky nebo šátky. U prvního je start, u šestého cíl. Každý závodník poběží sám na čas. Od startu vyběhne obyčejným způsobem, u druhého praporku se obrátí a poběží ke třetímu pozadu, od třetího ke čtvrtému po čtyřech, od čtvrtého k pátému užije způsobu, kterému se říká cval stranou, od pátého k šestému doskáče po jedné noze.

Kdo vytvoří traťový rekord? Bude to ten, který bývá nejrychlejší při hladkém běhu? Nebo někdo jiný? Kombinovaný běh je všestrannější zkouškou rychlosti než prostý běh na šedesát nebo sto metrů!

### Běh ke kroužku

Tato hra se dochovala do dnešních dnů jako památka na středověké rytířské turnaje.

Postavte malý kroužek (o průměru 3–5 cm) na vyvýšenou plochu (skalku, pařez, kůl) nebo ho zavěste tenkou nití na větev. „Rytíři“, kteří chtějí vyzkoušet svou obratnost, se rozbíhají z desetimetrové vzdálenosti s krátkým dřevěným kopím (které zastoupí rovný prut) a mají na ně v prudkém běhu napíchnout kroužek.

Zkoušejte to nejdřív pravou rukou, později levou, umísťujte kroužek jednou do úrovně ramenou, podruhé nížko nad zem.

Kdo bude mít nejvíc úspěšných pokusů, tomu dejte za odměnu „rytířský erb“ — třeba jen namalovaný a vystřižený z kreslicího papíru.

Nemáte vhodný kroužek? Svažte do kroužku ohebnou vrbovou větvičku.

### Jízda s lahví

Položte na startovní čáru prázdnou lahev. Závodník ji bude postrkovat hůlkou k cíli vzdálenému patnáct metrů. Kdo ji tam dopraví nejrychleji?

Podruhé kutálejte lahev slalomovou dráhou mezi zapíchnutými tyčemi.

Použitá literatura: Encyklopedie her, Miloš Zapletal.

Získané dovednosti lze využít při závodu hlídek Pionýrská stezka.

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Příroda a Překonání.

**Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:**

Aktivita umožňuje začlenění dětí do kolektivu a nevytváří bariéry pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Vedoucí musí dbát na individuální přístup k těmto dětem a respektovat obecná doporučení v úvodní části metodiky.

**Pozor na:**

Dodržování bezpečnosti v lesním prostředí.

**Moje poznámky:**