

OSOBNÍ OBLAST	SPOLEČENSKÁ OBLAST	MATERIÁLNÍ OBLAST
1. Balónková rovnováha	1. Chobotnice	1. Úkryt v domečkách
2. Slepý průvodce	2. Klubičko	2. Oheň, voda, vítr
3. Stíhačka	3. Důvěra	3. Stříhaná
4. Chůze po čarách	4. Pohyblivý kruh	4. Strojvedoucí
5. Balónkový slalom	5. Řeka	5. Tělo jako mapa
	6. Otáčení kelímků	6. Barevné příšerky
	7. Kooperace těla	7. Ptačí honba
	8. Barevný hon na míče	

OBSAH MATERIÁLU



PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY

MATERIÁLNÍ OBLAST

SPOLEČENSKÁ OBLAST

OSOBNÍ OBLAST

ŘEKA

CÍL: ROZVOJ SPOLUPRÁCE, KOORDINACE A STRATEGICKÉHO MYŠLENÍ V TÝMU. PLÁNOVÁNÍ POHYBU A PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK, UDRŽENÍ ROVNOVÁHY A KOOPERACI

POMŮCKY: 3 PIVNÍ TÁCKY PRO KAŽDÝ TÝM

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA S DOSTATEČNÝM PROSTOREM

ČASOVÁ DOTACE: 10-15 MINUT

POČET HRÁČŮ: 4-6 HRÁČŮ NA SKUPINU

MODIFIKACE HRY: ZVÝŠENÍ OBTÍŽNOSTI DRÁHY, PŘIDÁNÍ PŘEKÁŽEK (KUŽELY), STANOVENÍ ČASOVÉHO LIMITU, SNÍŽENÍ POČTU PIVNÍCH TÁČEK



PRAVIDLA HRY:

ŽÁKY ROZDĚLÍME DO SKUPIN PO 4-6 ČLENECH. KAŽDÁ SKUPINA MÁ ZA ÚKOL PŘEJÍT PŘEDEM VYZNAČENOU TRASU TAK, ABY SE ŽÁDNÝ ČLEN TÝMU NEDOTKL CHODIDLEM ZEMĚ (PŘEDSTAVUJÍCÍ "ŘEKU"). K DISPOZICI JSOU POUZE 3 PIVNÍ TÁCKY, NA KTERÉ MOHOU DOŠLÁPNOUT. ÚKOLEM SKUPINY JE VYMYSLET STRATEGII, JAKÝM ZPŮSOBEM SE DOSTANOU NA DRUHÝ BŘEH, BEZ DOŠLÁPNUTÍ NA ZEM. POKUD SE NĚKDO ZEMĚ DOTKNE, TAK SE CELÁ SKUPINA VRACÍ ZPĚT NA ZAČÁTEK TRASY.

OTÁČENÍ KELÍMKŮ

CÍL: ROZBÍJENÍ TÝMOVÉ SPOLUPRÁCE, RYCHLOSTI, OBRATNOSTI, A STRATEGICKÉHO MYŠLENÍ, SCHOPNOST SOUTĚŽIVOSTI A FAIR PLAY

POMŮCKY: PLASTOVÉ KELÍMKY - 20 KELÍMKŮ PRO KAŽDÉ DRUŽSTVO

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA, VENKOVNÍ PROSTOR

ČASOVÁ DOTACE: 5-10 MINUT

POČET HRÁČŮ: MINIMÁLNĚ 8 HRÁČŮ, 4 HRÁČI V 1 SKUPINĚ

MODIFIKACE HRY: PŘIDÁNÍ DALŠÍCH TAKTICKÝCH PRVKŮ (OMEZENÝ POČET HRÁČŮ), OMEZENÍ POHYBU (SKÁKÁNÍ PO JEDNÉ NOZE, FUNKČNOST JEDNÉ RUKY)



PRAVIDLA HRY:

DĚTI JSOU ROZDĚLENY DO STEJNĚ POČETNÝCH DRUŽSTEV, KDE KAŽDÉ DRUŽSTVO OBDŘÍ STEJNÝ POČET KELÍMKŮ (20 NA DRUŽSTVO). INSTRUKTOR ČI VÝBRANÝ ŽÁK ROZMÍSTÍ KELÍMKY PO VYTYPČENÉM PROSTORU. KAŽDÉ DRUŽSTVO DOSTANE URČITOU POZICI KELÍMKŮ, KTEROU MUSÍ DODRŽOVAT. JEDNO DRUŽSTVO MÁ KELÍMKY STAVĚNÉ "DNEM DOLŮ" A DRUHÉ "DNEM VZHŮRŮ". NA POKYN INSTRUKTORA ZAČÍNÁ ČASOVÝ LIMIT HRY A ŽÁCI MAJÍ ZA ÚKOL OTÁČET KELÍMKY TAK, ABY CO NEJVÍCE KELÍMKŮ BYLO VE SPRÁVNÉ POZICI PRO JEJICH TÝM (NAPŘÍKLAD PRVNÍ TÝM S KELÍMKY "DNEM DOLŮ" - OTÁČÍ VŠECHNY KELÍMKY POSTAVĚNÉ "DNEM VZHŮRŮ") PO SKONČENÍ ČASOVÉHO LIMITU SE KELÍMKY SPOČÍTÁJÍ A TO DRUŽSTVO, KTERÉ MÁ VÍCE KELÍMKŮ VE SPRÁVNÉ POZICI VYHRÁVÁ.

DŮVĚRA

CÍL: ROZVOJ VZÁJEMNÉ DŮVĚRY MEZI HRÁČI, ROZVÍJENÍ REAKČNÍ SCHOPNOSTI, UČENÍ SPOLÉHAT SE NA DRUHÉHO

POMŮCKY: MĚKKÝ MÍČ, KUŽELY ČI ZNAČKY NA PODLAZE

ČASOVÁ DOTACE: 3-5 MINUT

POČET HRÁČŮ: MINIMÁLNĚ 3 HRÁČI

MODIFIKACE HRY: VĚTŠÍ VZDÁLENOST MEZI HRÁČEM A ODVÁŽLIVCEM, HÁZEČ MŮŽE BÝT V POHYBU (DO STRAN, HÁZENÍ Z PODŘEPU), NASTAVENÍ ČASOVÉHO LIMITU, ZMĚNA ROLÍ



PRAVIDLA HRY:

ŽÁCI JSOU ROZDĚLENY DO TORJIC. KAŽDÁ TORJICE SI ROZDĚLÍ ROLE: CHYTAČ, HÁZEČ, ODVÁŽLIVEC. ODVÁŽLIVEC STOJÍ NA PŘEDEM VYZNAČENÉ ZNAČCE V PROSTORU A NESMÍ SE BĚHEM HRY HÝBAT. CHYTAČ SE POSTAVÍ ZA ODVÁŽLIVCE, JEHO ÚKOLEM JE CHYTIT MÍČ, KTERÝ NA ODVÁŽLIVCE HÁZÍ HÁZEČ. HÁZEČ STOJÍ PŘED ODVÁŽLIVCEM V PŘEDEM URČENÉ VZDÁLENOSTI A HÁZÍ MĚKKÝM MÍČEM SMĚREM K ODVÁŽLIVCI. ÚKOLEM HÁZEČE JE HODIT MÍČ SMĚREM NA ODVÁŽLIVCE, ZATÍMCO CHYTAČ SE SNAŽÍ ZACHYTIT, ABY ODVÁŽLIVEC NEZASÁHL. ÚKOLEM ODVÁŽLIVCE JE DŮVĚROVAT CHYTAČI A ZŮSTAT NA MÍSTĚ BEZ JAKÉHOKOLIV POHYBU.

POHYBLIVÝ KRUH

CÍL: ROZVÍJENÍ SPOLUPRÁCE, KRATIVNÍHO MYŠLENÍ, SCHOPNOST ŘEŠIT PROBLÉMY, KOMUNIKACE MEZI ŽÁKY, KOORDINACE POHYBŮ A HLEDÁNÍ SPOLEČNÉHO ŘEŠENÍ ÚKOLU

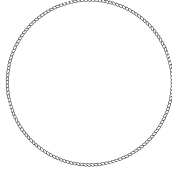
POMŮCKY: ŽÁDNÉ

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA, VENKOVNÍ PROSTOR

ČASOVÁ DOTACE: 5-10 MINUT

POČET HRÁČŮ: MINIMÁLNĚ 5 HRÁČŮ

MODIFIKACE HRY: NASTAVENÍ ČASOVÉHO LIMITU, VĚTŠÍ POČET HRÁČŮ, PŘIDÁNÍ RYCHLOSTI NEBO NAOPAK POMALEJŠÍ POHYB, ZMĚNA POLOHY-ZVEDNUTÉ RUCE.



PRAVIDLA HRY:

CÍLEM JE UTVOŘIT KRUH, KDE SE VŠICHNI HRÁČI BUDOUCI POHYBOVAT SOUČASNĚ. ŽÁCI MUSÍ SPOLEČNĚ PŘIJÍT NA TO, JAK TOHO DOSÁHNOUT. DŮLEŽITÉ JE, ABY BYL POHB PLYNULÝ. ŽÁCI MAJÍ 3 MINUTY NA PŘÍPRAVU, BĚHEM KTERÉ DISKUTUJÍ, JAK SE BUDOUCI POHYBOVAT. VŠICHNI ČLENOVÉ TÝMU MUSÍ BÝT ZAPOJENI DO HRY A BÝT V POHYBU. KRUH MUSÍ BÝT NEUSTÁLE UZAVŘENÝ A POHYBLIVÝ.

KOOPERACE TĚLA

CÍL: ROZVÍJENÍ KOMUNIKACE, STRATEGICKÉHO MYŠLENÍ, TÝMOVÉ SPOLUPRÁCE, KOORDINOVÁNÍ POHYBŮ CELÉHO TĚLA TAK, ABY SPLNILY ZADANÝ ÚKOL, SCHOPNOST ANALYZOVAT RŮZNÉ POHYBOVÉ MOŽNOSTI

POMŮCKY: PAPIRKY S JEDNOTLIVÝMI KOMBINACEMI ČÁSTÍ TĚLA, ŽÍNĚNKA

ČASOVÁ DOTACE: 10-15 MINUT

POČET HRÁČŮ: MINIMÁLNĚ 8 HRÁČŮ

MODIFIKACE HRY: SLOŽITĚJŠÍ KOMBINACE, ZKRÁCENÝ ČASOVÝ LIMIT



PRAVIDLA HRY:

DĚTI ROZDĚLÍME DO MENŠÍCH SKUPIN (OPTIMÁLNĚ PO 4-5 DĚTECH). KAŽDÁ SKUPINA SI VYLOSUJE PAPIREK, NA KTERÉM JE NAPSÁNO, KOLIK A KTERÉ ČÁSTI TĚLA MOHOU BÝT V KONTAKTU SE ZEMÍ. NAPŘÍKLAD "3 RUCE, 2 NOHY, 1 HLAVA." ÚKOLEM KAŽDÉ SKUPINY JE DOMLUVIT SE A VYMYSLET ZPŮSOB, JAK SPLNIT PODMINKY DANÉ NA PAPIRKU, A TO TAK, ŽE VŠECHNY ČÁSTI TĚLA, KTERÉ NEJSOU UVEDENY, SE NEDOTÝKAJÍ ZEMĚ. NA PŘÍPRAVU DĚTI MAJÍ 3 MINUTY.

BAREVNÝ HON NA MÍČE

CÍL: ROZVOJ RYCHLOSTI, OBRATNOSTI, TÝMOVÉ SPOLUPRÁCE, SCHOPNOSTI STRATEGICKÉHO ROZHODOVÁNÍ A ORIENTACE V PROSTORU.

POMŮCKY: BAREVNÉ MÍČE (NAPŘ. 3-4 RŮZNÉ BARVY, KAŽDÁ BARVA 5-10 MÍČŮ), BAREVNÉ OBRUČE NEBO KUŽELY ODPOVÍDAJÍCÍ BARVÁM MÍČŮ, HUDBA NA ZASTAVENÍ HRY (VOLITELNĚ)

ČASOVÁ DOTACE: 10-15 MINUT

POČET HRÁČŮ: MINIMÁLNĚ 10-30 HRÁČŮ, ROZDĚLENÝCH DO 2-4 TÝMŮ

MODIFIKACE HRY: PŘEKÁŽKY NA HŘIŠTI, SBÍRÁNÍ JEN NOHAMA NEBO VE DVOJICÍCH, JEDEN HRÁČ RUŠÍ SOUPEŘE (MÍČE VRACÍ ZPĚT).



PRAVIDLA HRY:

ROZLOŽTE MÍČE PO TĚLOCVIČNĚ. KAŽDÝ TÝM MÁ PŘÍRAZENOU BARVU A SBÍRÁ POUZE MÍČE TĚTO BARVY, KTERÉ PŘENÁŠÍ DO SVÉ OBRUČE. PŘENÁŠET LZE VŽDY JEN JEDEN MÍČ. NA SIGNÁL (PÍŠTALKA/HUDBA) MUSÍ HRÁČI ZASTAVIT A PROVÉST ÚKOL (NAPŘ. DŘEPY). HRA KONČÍ PO URČENÉM ČASE (NAPŘ. 5 MINUT). VYHRÁVÁ TÝM S NEJVÍCE MÍČI. NA KONCI SI VSLÉCHNEME ZPĚTNOU VAZBU. DĚTI MOHOU NAVRHNOUT SVŮJ POSTUP.

CHOBOTNICE

CÍL: ROZVÍJENÍ RYCHLOSTI, OBRATNOSTI, STRATEGICKÉHO MYŠLENÍ. KOORDINOVÁNÍ POHYBŮ V PROSTORU

POMŮCKY: NAFUKOVACÍ BALÓNKY, VÍČKA OD PET LAHVÍ ČI JINÉ PŘEDMĚTY, KTERÉ MOHOU BÝT JAKO "ÚLOVKY", PĚNOVÉ ŠPAGETY (MOLITANOVÉ TYČE)

ČASOVÁ DOTACE: 5-10 MINUT

POČET HRÁČŮ: MINIMÁLNĚ 4 HRÁČI

MODIFIKACE HRY: VĚTŠÍ POČET CHOBOTNIC, ZMĚNĚNÍ PRAVIDEL: HRÁČ, KTERÝ JE CHYCEN MUSÍ SPLNIT NĚJAKÝ ÚKOL, CHOBOTNICI MŮŽEME ZAVŘÍT OČI.



PRAVIDLA HRY:

HRÁČI JSOU ROZDĚLENÍ NA DVĚ NEBO VÍCE SKUPIN, KTERÉ PŘEDSTAVUJÍ TÝMY "ZACHRÁNCŮ". VE STŘEDU TĚLOCVIČNY JE VYMEZEN KRUH, VE KTERÉM JSOU ROZMÍSTĚNY "ÚLOVKY". INSTRUKTOR VYBÍRÁ ŽÁKY, KTERÍ BUDOU HRÁT ROLI "CHOBOTNIC". KAŽDÁ CHOBOTNICE MÁ V RUCE 1 PĚNOVOU ŠPAGETU A JEJÍM ÚKOLEM JE BRÁNIT OSTATNÍM HRÁČŮM (ZACHRÁNCŮM) V SEBRÁNÍ ÚLOVKŮ Z VYMEZENÉHO KRUHU. ÚKOLEM ZACHRÁNCŮ JE VSTOUPIT DO KRUHU A SEBRAT CO NEJVÍCE "ÚLOVKŮ" A PŘINEŠT JE DO SVÉ ZÁKLADNY. POKUD JE ZACHRÁNCE CHYCEN, VRACÍ SE DO SVÉ ZÁKLADNY A MUSÍ SI PLÁCNOUT S INSTRUKTOREM.

KLUBÍČKO

CÍL: PODPORA V INTERAKCI S OSTATNÍMI SPOLUHRÁČI, ROZPOZNÁVÁNÍ SPOLUŽÁKŮ A POSÍLENÍ SOCIÁLNÍ VAZBY, ROZVÍJENÍ TÝMOVÉ SPOLUPRÁCE

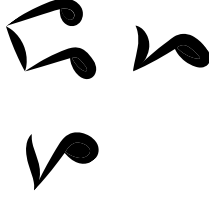
POMŮCKY: DEKA (1-2), PÍSNIČKY, REPRODUKTOR

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA, VENKOVNÍ PROSTOR

ČASOVÁ DOTACE: 5-10 MINUT

POČET HRÁČŮ: 5 HRÁČŮ

MODIFIKACE HRY: KLUBÍČKÁŘ MŮŽE URČIT JINÉHO KLUBÍČKÁŘE, RÝTMICKÉ ÚKOLY, POUŽITÍ VÍCE DEK



PRAVIDLA HRY:

INSTRUKTOR SPOUŠTÍ PÍSNIČKU, NA KTEROU DĚTI VOLNĚ BĚHAJÍ PO VOLNÉM PROSTORU. KDYKOLIV INSTRUKTOR HUDBU ZASTAVÍ, TAK MAJÍ ZA ÚKOL ZAUJMOUT POZICI "KLUBÍČKA" NA ZEMI (SCHOULIT SE NA PODLAHU) A NÁSLEDNĚ INSTRUKTOR NĚKTERÉ Z DĚTÍ PŘIKRYJE. NA POKYN INSTRUKTORA SE DĚTI POSTAVÍ A SNAŽÍ SE ODHADNOUT, KDO POD DEKOU LEŽÍ. JAKMILE DĚTI ZJISTÍ, KDO CHYBÍ, HRA POKRAČUJE STEJNÝM ZPŮSOBEM.

CHŮZE PO ČARÁCH

CÍL: SCHOPNOST UDRŽET ROVNOVÁHU, PŘESNOST CHŮZE PŘI POHYBOVÉ ČINNOSTI, POSÍLENÍ KOORDINACE, JEMNÉ MOTORIKY DOLNÍCH KONČETIN

POMŮCKY: ŽÁDNÉ

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA

ČASOVÁ DOTACE: 5-10 MINUT

POČET HRÁČŮ: INDIVIDUÁLNĚ I VE SKUPINÁCH

MODIFIKACE HRY: ZMĚNA RYCHLOSTI CHŮZE, PŘIDÁNÍ NOVÝCH ÚKOLŮ (ZATÁČKY, KRUHY)

PRAVIDLA HRY:

ÚČASTNÍKŮM JE ZADÁN ÚKOL PROJÍT POMALU PO VYTÝČENÉ ČÁŘE OD ZAČÁTKU DO KONCE. POKUD VYSTOUPÍ Z ČÁRY, VRÁTÍ SE NA ZAČÁTEK DRÁHY A OPAKUJE POKUS. NESMÍ POUŽÍVAT RUCE NA VYVAŽOVÁNÍ, ANI OKOLNÍ STĚNU. NA DRÁHU UMÍSTÍME NĚKOLIK PŘEKÁŽEK, KTERÉ KAŽDÝ ÚČASTNÍK MUSÍ PŘEKONAT

STÍHAČKA

CÍL: ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY, KOORDINACE POHYBŮ, SCHOPNOST ODHADOVAT A ANALYZOVAT POHYBOVÉ DRÁHY, SOUTĚŽIVOST ZÁBAVNOU FORMOU A SPOLUPRÁCI MEZI DĚTI.

POMŮCKY: NAFUKOVACÍ BALÓNEK PRO KAŽDÉHO HRÁČE

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA S DOSTATEČNÝM PROSTOREM

ČASOVÁ DOTACE: 3-5 MINUT

POČET HRÁČŮ: ALESPŮN 3 HRÁČI

MODIFIKACE HRY: STANOVENÍ PŘEKÁŽEK (KUŽELY), BALÓNEK MŮŽEME POUŠTĚT DO VÝŠKY



PRAVIDLA HRY:

INSTRUKTOR OZNAČÍ STARTOVNÍ ČÁRU, ZE KTERÉ ŽÁCI BUDOU SVÉ STÍHAČKY VYPOUSTĚT. KAŽDÝ HRÁČ MÁ SVŮJ BALÓNEK, KTERÝ SI SÁM NAFOUKNE. CÍLEM JE, ABY BALÓNEK NEBYL PŘÍLIŠ NAFOUKNUTÝ ANI PŘÍLIŠ PODHUŠTĚNÝ, ABY MĚL SPRÁVNOU ROVNOVÁHU. NA POKYN INSTRUKTORA ŽÁCI POSTUPNĚ VYPOUŠTÍ BALÓNKY TÍM, ŽE UVOLNÍ JEJICH ÚSTÍ. HRÁČI SLEDUJÍ, JAK DALEKO JEJICH "STÍHAČKA" DOLETÍ - SNAŽÍ SE DOSÁHNOUT NEJVĚTŠÍ VZDÁLENOSTI. JAKÁ STÍHAČKA DOLETNE NEJDALE?

BALÓNKOVÝ SLALOM

CÍL: ROZVOJ KOORDINACE, RYCHLOSTI A ROVNOVÁHY.

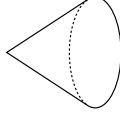
POMŮCKY: NAFUKOVACÍ BALÓNKY, KUŽELY PRO SLALOM

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA, VENKOVNÍ PROSTOR

ČASOVÁ DOTACE: 10-15 MINUT

POČET HRÁČŮ: 2-4 HRÁČI NEBO TÝMY

MODIFIKACE HRY: PŘIDÁNÍ PŘEKÁŽEK, ZAVÁZANÉ OČI ČI PŘIDÁNÍ KOORDINÁTORA.



PRAVIDLA HRY:

HRÁČI MUSÍ PROJÍT SLALOMOVOU DRÁHU, KTEROU TVOŘÍ KUŽELY NEBO JINÉ PŘEKÁŽKY. KAŽDÝ HRÁČ MÁ NAFUKOVACÍ BALÓNEK, KTERÝ POHYBUJE POUZE DECHEM - NESMÍ HO DRŽET V RUKOU. POKUD BALÓNEK SPADNE, HRÁČ SE VRACÍ NA ZAČÁTEK ČÁSTI DRÁHY, KDE BALÓNEK SPADL. CÍLEM JE PROJÍT TRASU, BEZ SPADNUTÍ BALÓNKU.

SLEPÝ PRŮVODCE

CÍL: ROZVOJ DŮVĚRY A SPOLUPRÁCE MEZI HRÁČI. ZLEPŠENÍ NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE A POSÍLENÍ PROSTOROVÉ ORIENTACE A KOORDINACE POHYBU.

POMŮCKY: ŠÁTKY NA ZAKRYTÍ OČÍ, PŘEKÁŽKY (ŽIDLE, KUŽELY, LANA, MĚKKÉ POLŠTÁŘE)

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA, VENKOVNÍ PROSTOR (PARK)

ČASOVÁ DOTACE: 15-20 MINUT

POČET HRÁČŮ: ALESPŮN 6 HRÁČŮ - PRÁCE VE DVOJICÍCH

MODIFIKACE HRY: MŮŽEME Z DVOJIC UDELAT TROJICE A JEDEN Z NICH, BUDE POZOROVATEL, KTERÝ BUDE SLEDOVAT A ZAZNAMENÁVAT JAK KOMUNIKUJE "SLEPÝ" A PRŮVODCE. VYTVOŘENÍ LABYRINTU, PŘIDÁNÍ VERBÁLNÍ KOMUNIKACE.



PRAVIDLA HRY:

HRÁČI SE ROZDĚLÍ DO DVOJIC, KDE JEDEN Z NICH MÁ ZAVÁZENÉ OČI (ZAVÁZANÉ ŠÁTKEM) A DRUHÝ JE JEHO PRŮVODCEM. PRŮVODCE MUSÍ SVÉHO PARTNERA BEZPEČNĚ VĚST PŘES PŘEDEM VYTÝČENOU PŘEKÁŽKOVOU DRÁHU NEBO URČITÉ ÚZEMÍ. PRŮVODCE MŮŽE VĚST "SLEPÉHO" POUZE POMOCÍ DOTYKU, NESMÍ VŠAK MLUVIT. PO DOKONČENÍ ÚKOLU SI HRÁČI VMĚNÍ ROLE.

STŘIHANÁ

CÍL: ROZVOJ OBRATNOSTI A ORIENTACE V PROSTORU

POMŮCKY: ŽÁDNÉ

PROSTŘEDÍ: VNITŘNÍ ČI VNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ

ČASOVÁ DOTACE: 10-15 MINUT

POČET HRÁČŮ: 10-20 HRÁČŮ - DOPORUČENÉ

MODIFIKACE HRY: PŘIDÁNÍ MALÉHO MÍČE (TIKAJÍCÍ BOMBA). PŘI PROHŘE MŮŽEME ZADAT ÚKOL, JAKO JE NAPŘÍKLAD DŘEP, DĚTI MŮŽOU ZAČÍNAT V LEŽE A PO VÝHŘE SE Z NICH STANE ŽÁBA (BOBEK) A NÁSLEDNĚ KLASICKÝ STOJ.



PRAVIDLA HRY:

HRÁČI SE VOLNĚ POHYBUJÍ PO PROSTORU A PROPLÉTAJÍ SE MEZI SEBOU. NA POKYN INSTRUKTORA SE HRÁČI ZASTAVÍ A RYCHLE NAJDOU NEJBLIŽŠÍHO SPOLUHRÁČE, SE KTERÝM NÁSLEDNĚ SEHRAJÍ HRU "KÁMEN-NŮŽKY-PAPÍR" VÍTĚZ PROVEDE VZPOR LEŽMO VYSAZENĚ, ZATÍMCO PORAŽENÝ HRÁČ MUSÍ PODLÉZT POD VÍTĚZEM. HRA SE DÁLE OPAKUJE.

STROJVEDOUČÍ

CÍL: ROZVOJ SPOLUPRÁCE, KOMUNIKACE A DŮVĚRY, ORIENTACE V PROSTORU BEZ ZRAKOVÉ KONTROLY.

POMŮCKY: ŠÁTKY NA ZAVÁZÁNÍ OČÍ, KUŽELE, LAVIČKY, KLOBOUČKY, ROZLIŠOVÁKY

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA, VENKOVNÍ PROSTOR (ROVNÝ TERÉN)

ČASOVÁ DOTACE: 10-15 MINUT

POČET HRÁČŮ: 15-30 HRÁČŮ, SKUPINY PO 5-7 HRÁČÍCH

MODIFIKACE HRY: VÝMĚNA ROLÍ



PRAVIDLA HRY:

HRÁČI SE ROZDĚLÍ DO SKUPIN PO 5-7 DĚTECH. KAŽDÁ SKUPINA UTVOŘÍ ZÁSTUP, PŘIČEMŽ VŠICHNI HRÁČI KROMĚ POSLEDNÍHO (STROJVEDOUČÍHO) MAJÍ ZAVÁZANÉ OČI. HRÁČI STOJÍ V ZÁSTUPU A DRŽÍ SE ZA RAMENA. ÚKOLEM STROJVEDOUČÍHO JE PROVÉST SKUPINU (VLAK) VYZNAČENÝM ÚZEMÍM BEZPEČNĚ AŽ DO CÍLE. STROJVEDOUČÍ POUŽÍVÁ POUZE SLOVNÍ POKYNY, ABY VEDL ZBYTEK SKUPINY.

BALÓNKOVÁ ROVNOVÁHA

CÍL: ROZVOJ KOORDINACE POHYBŮ, ROVNOVÁHY A SPOLUPRÁCE HORNÍCH A DOLNÍCH KONČETIN. ROZVÍJENÍ JEMNÉ MOTORIKY A PROSTOROVÉ ORIENTACE S POZORNOSTÍ.

POMŮCKY: NAUKOVACÍ BALÓNEK PRO KAŽDÉHO ÚČASTNÍKA - IDEÁLNĚ LATEXOVÝ

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA, VENKOVNÍ PROSTOR

ČASOVÁ DOTACE: 10-15 MINUT

POČET HRÁČŮ: LZE HRÁT INDIVIDUÁLNĚ ČI VE SKUPINĚ

MODIFIKACE HRY: ŽÁČI SI MOHOU VE SKUPINÁCH POSÍLAT BALÓNEK, ANIŽ BY SE DOTKNUL ZEMĚ. MŮŽEME URČIT PRAVIDLA: KAŽDÝ SE MUSÍ DOTKNOUT ALESPOŇJEDNOU; ZAVÁDĚNÍ RŮZNÝCH ÚKOLŮ: CHUZE S BALÓNKEM NA HLAVĚ, KUŽELY, SKÁKÁNÍ PO JEDNĚ NOZE



PRAVIDLA HRY:

DĚTEM ZADÁME ÚKOL UDRŽET BALÓNEK CO NEJDELE VE VZDUCHU, ANIŽ BY SE DOTKL ZEMĚ. STANOVÍME PRAVIDLA: NESMÍ SE POUŽÍVAT RUCE, NOHY. ŽÁČI CHODÍ PO TĚLOCVICHNĚ A LEHKÝM ŤUKÁNÍM A POSILÁNÍM BALÓNKU POMOCÍ ČÁSTI TĚLA SE SNAŽÍ UDRŽET BALÓNEK STÁLE VE VZDUCHU. ZAMĚREM JE ZLEPŠIT SCHOPNOST UDRŽENÍ ROVNOVÁHY A KOORDINACE TĚLA V DYNAMICKÉM POHYBU.

ÚKRYT V DOMEČKÁCH

CÍL: ROZVÍJENÍ PROSTOROVÉ ORIENTACE, RYCHLÉ REAKCE, SCHOPNOST KOOPEROVAT

POMŮCKY: OBRUČE

PROSTŘEDÍ: TĚLOCVIČNA, VENKOVNÍ PROSTOR

ČASOVÁ DOTACE: 10-15 MINUT

POČET HRÁČŮ: MINIMÁLNĚ 6 HRÁČŮ

MODIFIKACE HRY: ZMĚNA SIGNÁLU, POHYBU, INTENZITA A FREKVENCE SIGNÁLU, VÍCE DĚTÍ V OBRUČI, ODEBÍRÁNÍ OBRUČÍ



PRAVIDLA HRY:

PO TĚLOCVICHNĚ ROZHÁZÍME OBRUČE, PODLE POČTU DĚTÍ. DĚTI SE VOLNĚ POHYBUJÍ PO TĚLOCVICHNĚ, BEHAJÍ NEBO CHODÍ, PODLE POKYNŮ INSTRUKTORA. NA SIGNÁL (PÍŠTALKA, TLESKNUTÍ, DUPNUTÍ) SE VŠECHNY DĚTI MUSÍ CO NEJRYCHLEJI SCHOVAT DO JEDNOHO Z DOMEČKŮ, KTERÝ JE REPREZENTOVÁN OBRUČÍ NA ZEMI. KAŽDÝ DOMEČEK MŮŽE POJMOUT POUZE JEDNO DÍTĚ. DÍTĚ, KTERÉ SE DO DOMEČKU NEDOSTANE MUSÍ SPLNIT ÚKOL, KTERÝ MU ZADÁ INSTRUKTOR (NAPŘÍKLAD 2 DŘEPY, 3 PANÁKY)

BAREVNÉ PŘÍŠERKY

CÍL: ROZVOJ MOTORIKY, ORIENTACE V PROSTORU, VNÍMÁNÍ BAREV A SVÉHO POHYBU

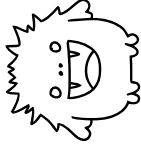
POMŮCKY: BAREVNÉ KARTIČKY (KAŽDÁ BARVA JINÝ POHYB), KUŽELY PRO VYMEZENÍ PROSTORU

PROSTŘEDÍ: VNITŘNÍ ČI VNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ

ČASOVÁ DOTACE: 10-15 MINUT

POČET HRÁČŮ: 10-20 HRÁČŮ, ROZDĚLENÝCH DO SKUPIN

MODIFIKACE HRY: ZVÝŠENÍ OBTÍŽNOSTI: UČITEL MŮŽE VYDÁVAT KOMPLEXNĚJŠÍ POKYNY, NAPŘÍKLAD „POKUD JE ČERVENÁ A MODRÁ, BĚŽ A PAK SKOČ.“ VYTVOŘENÍ SKUPIN: KAŽDÁ SKUPINA MÁ SVOU BARVU A MUSÍ SE DOSTAT NA SVÉ STANOVIŠTĚ CO NEURÝCHLEJI.



PRAVIDLA HRY:

NA ZEMI JSOU ROZMÍSTĚNY BAREVNÉ KARTIČKY. KAŽDÁ KARTIČKA REPREZENTUJE JINÝ POHYB, NAPŘÍKLAD ČERVENÁ = BĚH, MODRÁ = SKÁKÁNÍ, ŽLUTÁ = CHŮZE NA ŠPIČKÁCH. UČITEL NEBO VEDOUČÍ HRY VYDÁVÁ POKYNY, NA KTERÉ BARVY SE HRÁČI MAJÍ ZAMĚŘIT, A TO BUĎ DLE BARVY KARTIČKY, NEBO PODLE NÁHODNÉHO VÝBĚRU. KDYŽ HRÁČ UVIDÍ KARTIČKU, MUSÍ PROVÉST PŘÍSLUŠNÝ POHYB. POKUD JE KARTIČKA ČERVENÁ, MUSÍ BĚŽET NA MÍSTĚ NEBO PO PROSTORU. POKUD JE KARTIČKA MODRÁ, MUSÍ SKÁKAT. POKUD JE KARTIČKA ŽLUTÁ, MUSÍ CHODIT NA ŠPIČKÁCH. HRÁČI SE POHYBUJÍ PODLE POKYNŮ, DOKUD JE NEUDĚLÍ VEDOUČÍ NEBO UČTEL.

TĚLO JAKO MAPA

CÍL: ROZVOJ TĚLESNÉHO UVĚDOMĚNÍ A MOTORICKÉ PŘEDSTAVIVOSTI. ZLEPŠENÍ PROPOJENÍ MENTÁLNÍCH OBRAZŮ S TĚLESNÝM VYJÁDRĚNÍM. POSÍLENÍ JEMNÉ MOTORIKY A PROSTOROVÉ ORIENTACE

POMŮCKY: ŽÁDNÉ

ČASOVÁ DOTACE: 15-20 MINUT

POČET HRÁČŮ: 6 AŽ 20 HRÁČŮ

MODIFIKACE HRY: VYMÝŠLENÍ VLASTNÍCH POHYBŮ, PŘIDÁNÍ HUDBY, VERBÁLNÍ POPIS PROSTŘEDÍ



PRAVIDLA HRY:

HRÁČI SE ROZMÍSTÍ V PROSTORU, KDE MAJÍ DOSTATEK MÍSTA KOLEM SEBE. INSTRUKTOR ZADÁVÁ ŽÁKŮM RŮZNÉ ÚKOLY, NAPŘÍKLAD: “ZVEDNĚTE RUCE A PŘEDSTAVTE SI, ŽE JSOU TO STROMY, KTERÉ SAHAJÍ K NEBI” NEBO, “KLEKNĚTE SI, ŽE JSTE NA VRCHOLKU HORY”. ŽÁCI MUSÍ V TICHOSTI ZAUJMOUT DANÉ POLOHY A PŘEDSTAVIT SI, JAK JEJICH TĚLO ZTVÁRNĚJE ZADANÝ OBRAZ. PO KAŽDÉM ÚKOLU SE ŽÁKŮ ZEPTÁME, CO SI PŘEDSTAVILI A JAK SE CÍTILI.

PTAČÍ HONBA

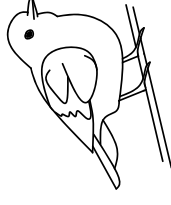
CÍL: ROZVOJ TĚLESNÉHO UVĚDOMĚNÍ A MOTORICKÉ PŘEDSTAVIVOSTI. ZLEPŠENÍ PROPOJENÍ MENTÁLNÍCH OBRAZŮ S TĚLESNÝM VYJÁDRĚNÍM. POSÍLENÍ JEMNÉ MOTORIKY A PROSTOROVÉ ORIENTACE

POMŮCKY: ŽÁDNÉ

ČASOVÁ DOTACE: 15-20 MINUT

POČET HRÁČŮ: 6 AŽ 20 HRÁČŮ

MODIFIKACE HRY: VYMÝŠLENÍ VLASTNÍCH POHYBŮ, PŘIDÁNÍ HUDBY, VERBÁLNÍ POPIS PROSTŘEDÍ



PRAVIDLA HRY:

HRÁČI SE ROZMÍSTÍ V PROSTORU, KDE MAJÍ DOSTATEK MÍSTA KOLEM SEBE. INSTRUKTOR ZADÁVÁ ŽÁKŮM RŮZNÉ ÚKOLY, NAPŘÍKLAD: “ZVEDNĚTE RUCE A PŘEDSTAVTE SI, ŽE JSOU TO STROMY, KTERÉ SAHAJÍ K NEBI” NEBO, “KLEKNĚTE SI, ŽE JSTE NA VRCHOLKU HORY”. ŽÁCI MUSÍ V TICHOSTI ZAUJMOUT DANÉ POLOHY A PŘEDSTAVIT SI, JAK JEJICH TĚLO ZTVÁRNĚJE ZADANÝ OBRAZ. PO KAŽDÉM ÚKOLU SE ŽÁKŮ ZEPTÁME, CO SI PŘEDSTAVILI A JAK SE CÍTILI.

OHEŇ, VODA, VÍTR

CÍL: ROZVÍJENÍ RYCHLOSTI REAKCE, ORIENTACE V PROSTORU A SCHOPNOST RYCHLEJŠÍHO ROZHODOVÁNÍ, PODPORA VYZICKÉ ZDATNOSTI, SMYSL PRO TÝMOVOU HRU

POMŮCKY: ŽEBŘINY, OBRUČE

ČASOVÁ DOTACE: 5-10 MINUT

POČET HRÁČŮ: 6 HRÁČŮ (OPTIMÁLNĚ 10-20)

MODIFIKACE HRY: PŘIDÁVÁNÍ NOVÝCH SIGNÁLŮ, COUVÁNÍ, SKÁKÁNÍ PO JEDNÉ NOZE



PRAVIDLA HRY:

DĚTI BĚHAJÍ PO VOLNÉM PROSTORU A NA SIGNÁL “OHEŇ” SE DĚTI MUSÍ SHROMÁŽDIT UVNITŘ PŘEDEM VYZNAČENÉHO KRUHU, KTERÝ PŘEDSTAVUJE BEZPEČNÉ MÍSTO (RYBNÍČEK). NA SIGNÁL “VODA” DĚTI MUSÍ VYBĚHNOUT K ŽEBŘINÁM A VYLÉZT NA NĚ, ABY SIMULOVALY ZÁCHRANU PŘED STOUPAJÍCÍ VODOU. NA SIGNÁL “VÍTR” SE DĚTI MUSÍ SKRČIT, ABY SE CHRÁNILY PŘED VĚTREM

T Ě L O J A K O M A P A

B A R E V N Ě P Ř Í Š E R K Y

S T R O J V E D O U C Í

S T Ř Í H A N Á

KOOPERACE TĚLA

ÚKRYT V DOMEČKÁCH

KLUBÍČKO

OHĚŇ, VODA, VÍTR

OTÁČENÍ KELÍMKŮ

CHOBOTNICE

POHYBLIVÝ KRUH

ŘEKA

CHŮZE PO ČARÁCH

DŮVĚRA

SLEPÝ PRŮVODCE

BAREVNÝ HON NA MÍČE

BALÓNKOVÝ SLALOM

BALÓNKOVÁ ROVNOVÁHA

PTAČÍ HONBA

STÍHAČKA