



Europäische Union. Europäischer
Fonds für regionale Entwicklung.
Evropská unie. Evropský fond pro
regionální rozvoj.



Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
Interreg V A / 2014 – 2020

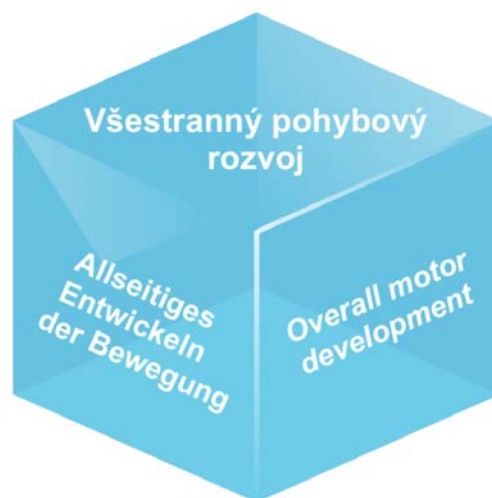


Metodika práce s mladými sportovci

Labská akademie veslování

Všestranný pohybový rozvoj

Metodické listy



Tato Metodika vznikla na základě realizace projektu Labská akademie veslování

Číslo projektu: 100270029

Název programu: Program spolupráce Česká republika – Svobodný stát Sasko 2014-2020



Obsah:

1.	Mrazík	3
2.	Červená a černá	5
3.	Kamarádi v kruhu	7
4.	Kámen, nůžky, papír	9
5.	Když se had svléká z kůže	11
6.	Klubko	13
7.	Kuželky	15
8.	Levitující míček	17
9.	Mety	19
10.	Parní lokomotiva	21
11.	Pendolíno	23
12.	Piškvorky	25
13.	Princ	27
14.	Předávání míče bez rukou	29
15.	Rak	31
16.	Rybárna	33
17.	Sanitka	35
18.	Soutěž o veslo	37
19.	Štafeta v pytli	39
20.	Žížalka	41



Mrazík

Věková kategorie: 11 – 12 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Rychlost, koordinace

Fyzická zátěž (1-5)	4	Čas na přípravu	1 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	2	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Nic				

Popis aktivity, charakteristika:

Jedno z hráčů je "Mrazík" a chytá ostatní. Pokud je některý z hráčů chycen, je zamrazen. Zůstává na stejném místě stát. Stojí ve stojící rozkročném. Záchrana probíhá tak, že hráči, kteří nejsou chyceni, proklouznou zamrazenému pod nohama, tím ho osvobodí. **POZOR! Hráč, který zachraňuje, nemůže být v daném okamžiku chycen.** Hra probíhá, dokud vedoucí hru neukončí jasným signálem.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, ale mrazíků běhá více. Záchrana probíhá stejným způsobem.
2. Stejný princip hry, ale záchrana je tím, že chycený hráč si dřepne a další hráč ho přeskočí rozkročmo.
3. Stejný princip hry, Mrazík se musí dotknout hráče nějakým předmětem např. míčkem, chycený hráč čeká na záchranu. Ta proběhne v případě, že ho někdo z ostatních hráčů oběhne dokola.



Obrázky:





Metodický list (2)

Červená a černá

Věková kategorie: 8 – 10 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Rychlost, koordinace

Fyzická zátěž (1-5)	3	Čas na přípravu	1 min	Čas na aktivitu	5-15 min
Psychická zátěž (1-5)	2	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Nic				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči jsou rozděleni do dvou skupin/barev - červená a černá. Družstvo leží na stejné čáře a vedoucí zakřičí jednu, ze dvou barev. Na tento signál daná "barva" vybíhá. Pokud zakřičí červená, znamená to, že červení vybíhají a snaží se chytit černé. Stejný princip je pak i naopak. Pokud jsou černí chyceni, stávají se z nich červení. Vyhrává ta skupina/barva, kterých je více.

POZOR: Před touto hrou je důležité zahřátí hráčů.

TIP! Místo křičení barev, je možné vyprávět příběh, ve kterém je barva použita.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, ale hráči běží pozadu.
2. Stejný princip hry, ale hráči skáčou po jedné noze.
3. Stejný princip hry, ale hráči reagují na změny pomocí píšťalky. Při každém písknutí se mění role.



Obrázky:





Kamarádi v kruhu

Věková kategorie: 13 – 14 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Rytmický pohyb

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	1 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	2-3	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Hudbní přehrávač				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči ve dvojicích vytvoří dva kruhy. Jeden z vytvořené dvojice je součástí vnějšího kruhu a druhý vnitřního kruhu. Poté si k sobě stoupnou pravým ramenem. Spustí se hudba a oba kruhy se dají do pohybu. **TIP! Rytmus a tempo hudby měníme během hry.** Vnější ve směru hodinových ručiček a vnitřní v protisměru. Po zastavení hudby musí dvojice co nejdříve najít svého partnera a chytit ho za ruku. První dvojice vyhrává.

Úprava hry:

1. Po zastavení hudby se musí dvojice hráčů najít, chytit za ruce a společně udělat dřep. Každý hráč vykonává dřep na jedné noze.
2. Může se změnit velikost kruhů, od zmenšení, až po využití celého prostoru.
3. Hráčům z vnitřního nebo vnějšího kruhu je možné vytvořit handicap – např. zavření očí.
4. Směr a velikost kruhů je možné měnit i během hry pomocí povelů instruktora.



Obrázky:





Metodický list (4)

Kámen, nůžky, papír

Věková kategorie: 11 – 12 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Vytrvalost

Fyzická zátěž (1-5)	2-3	Čas na přípravu	10 min	Čas na aktivitu	15-20 min
Psychická zátěž (1-5)	2-3	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Nic				

Popis aktivity, charakteristika:

Dva týmy soutěžící proti sobě. Dva hráče z každého družstva rozestavíme na vytyčené body, nejlépe na čáře. Na signál písknutí hráč vybíhá k prvnímu bodu, kde "stříhá", když vyhraje, běží na další bod, když prohraje, vrací se na start a dělá pět kliků. Hra končí v případě, kdy se celé družstvo "prostříhá" na druhý břeh.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, jen hráči běhají po dvojicích. Ten, který z dané dvojice prohrává, se vrací zpět.
2. Stejný princip hry, jen se pohybují pomocí tzv. „žabáků“
3. Stejný princip hry, jen se hráči pohybují ve dvojici a to pomocí tzv. „trakaře“. Ten, který z dané dvojice prohrává, se vrací zpět.



Obrázky:





Když se had svléká z kůže

Věková kategorie: 8 – 10 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Spolupráce, koordinace

Fyzická zátěž (1-5)	2-3	Čas na přípravu	2 min	Čas na aktivitu	10-25 min
Psychická zátěž (1-5)	1-2	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Lano (kužel, dřevěná tyč)				

Popis aktivity, charakteristika:

Podle počtu hráčů si vytvoříme družstva. Hráči v jednotlivých družstvech vytvoří zástup. První hráč v zástupu stojí na startovní čáře (lano, kužel, dřevěná tyč). Ve zvolené vzdálenosti (doporučuje se 10-15 m) je rovnoběžně vytvořena cílová čára. Na startovní povel „Hráči připravte se!“ všichni hráči rozkročí nohy a předkloní se. Ve vytvořeném prostoru mezi nohama si podají pravou paži směrem dozadu. Na povel „Start!“ si poslední hráč lehne a pomocí přitahování a odstrkování nohou se pohybuje směrem vpřed. Vítězí družstvo, které je první za cílovou čárou.

POZOR: Do soutěže vždy vstupují hráči zahřátí.

Úpravy hry:

1. Po překování zvolené vzdálenosti, se hráči musí stejným způsobem vrátit na startovní čáru. První družstvo v cíli vyhrává.
2. Všichni hráči, kteří vytváří koridor pomocí nohou, jej mohou rozšířit nebo zúžit, díky většímu nebo menšímu stoji rozkročnému.
3. Tato aktivita se může provádět na hudbu. Hudba je spuštěna na povel „Start!“. Po chvíli se hudba zastaví a v tomto okamžiku, se hráč, který se nachází na poslední pozici v zástupu, přemístí na první místo v zástupu. Spouští se hudba a hra dále pokračuje.



Obrázky:





Metodický list (6)

Klubko

Věková kategorie: 8 – 10 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Rytmický pohyb

Fyzická zátěž (1-5)	1	Čas na přípravu	1 min	Čas na aktivitu	5-10 min
Psychická zátěž (1-5)	2-3	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Nic				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči se posadí do tureckého sedu a vytvoří kruh. Snaží se imaginárně namotávat klubko nitě. Namotávání se zrychluje nebo zpomaluje podle rytmu a střídání tempa. Na začátku rytmus a tempo udává instruktor a později se střídají všichni hráči.

1. Rytmus se může udávat pomocí lidové písně.
2. Rytmus se může udávat pomocí hudby z přehrávače.
3. Rytmus se může udávat tleskáním.



Obrázky:





Kuželky

Věková kategorie: 11 – 12 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Koordinace

Fyzická zátěž (1-5)	2-3	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	15-25 min
Psychická zátěž (1-5)	2-3	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Stará silonka, míčky, kuželky nebo PET lahve				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči jsou rozděleni do družstev a vytvoří zástup. Do staré silonky se vloží míček a ta se následně uváže kolem pasu prvního hráče v zástupu. Cca. 5 m od startovní čáry se rozestaví kuželky nebo PET lahve (Obrázek č. 1), které jsou částečně naplněny vodou. Na startovní povel „Start!“ odstartuje první hráč ke kuželkám a snaží se je shodit co nejrychleji, pomocí vytvořeného kyvadla. V okamžiku, kdy spadne poslední kuželka, je hráč pomocí rukou vrátí zpět na místo a běží zpět ke startovní čáře, kde předává silonku s míčkem dalšímu hráči. Vítězí družstvo, které zvládne štafetu nejrychleji.

POZOR: Instruktor vždy kontroluje správné uvázání silonky, aby nedošlo k zakopnutí a pádů.

Úpravy hry:

1. Každý z hráčů má pouze jeden pokus pro shoení kuželky (PET lahve), poté běží zpět a předává silonku dalšímu spoluhráči. Hrají tak dlouho, dokud nespádnout všechny kuželky na zem. Nejrychlejší družstvo vyhrává.
2. Do silonky se může vložit více druhů míčů: tenisový, florbalový, volejbalový, atd. Tímto se může navyšovat nebo snižovat náročnost hry.
3. Každý z hráčů se musí dostat od startovní čáry ke kuželkám pouze pomocí poskoků na jedné noze. Když doskáče ke kuželkám, tak dochází k výměně nohou. Hráč tedy stojí pouze na jedné noze, když shazuje kuželky! Když spatně poslední kuželka, hráč se může postavit na obě nohy a kuželky postavit zpět na svoje místo. Do cíle se již vrací klasickým během.



Obrázky:





Levitující míček

Věková kategorie: 15 – 16 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Spolupráce, koordinace

Fyzická zátěž (1-5)	3-4	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	15-20 min
Psychická zátěž (1-5)	2-3	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Lana, kužely, míčky, tenisové pálky nebo lžice				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči jsou rozděleni do družstev a vytvoří zástup. Ve vyhrazeném prostoru je pomocí lan, kuželů a laviček vytvořena překážková dráha. První hráč v zástupu, dostane do ruky tenisovou pálku, a na ni míček. Na povel „Start!“ se pokouší co nejrychleji projít prostorem s překážkami. Míček pouze leží na pálce nebo lžici! V případě pádu míčku, se hráč vrací zpět na start (nebo 10 kroků zpět). Dráhu s míčkem zdolává tam i zpět a poté předává dalšímu hráči míček: **POZOR! Míček se nesmí předávat pomocí rukou!** Následně pokračuje další hráč. Vítězí družstvo, které první projde cílovou čarou po vystřídání všech hráčů.

Úprava hry:

1. V případě pádu míčku lze dávat časovou penalizaci 1 minutu. Stejně tak při předání míčku dalšímu hráči pomocí ruky.
2. Celá dráha se může překonávat s různým handicapem: skákání po jedné noze, svázání nohou, chůze pozpátku.
3. V případě, že pro danou aktivitu máme k dispozici tenisové pálky, je míček v pohybu (nahoru a dolů).



Obrázky:





Mety

Věková kategorie: 13 – 14 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Vytrvalost

Fyzická zátěž (1-5)	3-4	Čas na přípravu	3 min	Čas na aktivitu	15-20 min
Psychická zátěž (1-5)	2	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Míče, kloboučky				

Popis aktivity, charakteristika:

Je vyznačeno hrací hřiště ve tvaru čtverce a na něm mety, které hráči musí prošlápnout jednu po druhé. Uprostřed území je jeden z hráčů s míčem a snaží se je do nohou vyběít. V případě, že je hráč vyběit, vrací se na začátek (nebo alespoň o metu zpět). Hra se hraje tak dlouho, dokud všichni hráči neproběhnou poslední metu. (V půlce může nějaké hráče vystřídat střelce, který vybíjí).

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, jen se na signál (př. tlesknutí, písknutí...) změni směr běhu.
2. Stejný princip hry, jen se hráči, který vybíjí, přidají míče.
3. Stejný princip hry jen se hráči, kteří se dostanou na metu, musí vrátit ještě pro hráče, který je za nimi a běžet v týmu



Obrázky:





Parní lokomotiva

Věková kategorie: 15 – 16 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Rytmický pohyb

Fyzická zátěž (1-5)	3-4	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	2-3	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Dřevěné tyče (mohou být pádla), míče, lavičky				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči vytvoří dvojice, které se postaví proti sobě. Každá dvojice bude držet dvě tyče a na nich položený míč. Pomocí naklonění tyčí se míč bude pohybovat dolů a to vytvářet podobný efekt, jako pohon na kolech parní lokomotivy. Během hry se bude měnit tempo od pomalejšího k rychlejšímu. Míč musí být stále v pohybu! Při pádu získává dvojice mínusový bod. Vyhrává dvojice, která má co nejméně mínusových bodů.

POZOR: Při aktivitách na lavičce je důležité zvolit hráče, kteří budou sloužit jako dopomoc, a zamezí tak nežádoucím pádům.

Úprava hry:

1. Hráči se pohybují na lavičkách.
2. Hráčům je vytvořena překážka pomocí lan a laviček (mohou být i přírodní překážky), které musí překonat. Míč však musí být stále v pohybu.
3. Hráči se k sobě mohou postavit zády nebo bokem.



Obrázky:





Pendolíno

Věková kategorie: 11 – 12 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Rytmický pohyb

Fyzická zátěž (1-5)	2	Čas na přípravu	1 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	2-3	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Hudba				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči vytvoří několik vlaků tak, že se v zástupu chytou za pas. Vedoucí pustí hudbu a na ni vlak vyjede ze stanice. Hudba bude zrychlovat a zpomalovat a hráči se pohybují do rytmu. Když se hudba zastaví, posouvá se poslední hráč na začátek a vlak znovu vyjíždí ze stanice.

Úprava hry:

1. Hráči se místo držení v pase chytí pádla, lana, dřevěné tyče. Do rytmu se snaží pomocí rukou vytvářet pohyb, jako jedoucí parní vlak.
2. Během hry se může střídat více žánrů hudby. Od klasické až po moderní disco. V případě, že se zastaví hudba, se musí zastavit i všichni hráči a žádný z nich se nesmí pohnout. Za pohyb následuje penalizace -1 bod. Vítězí družstvo, které je s nejmenší ztrátou bodů.
3. Pro každý vlak bude vytvořené depo. Když se zastaví hudba, začnou všichni hráči zpívat „Už to jede, už to jede“. Tempo může instruktor zrychlovat nebo zpomalovat. V tomto okamžiku se musí všechny vlaky vrátit zpět do depa. Když jsou všechny vlaky zpět v depu, hra začíná znovu.



Obrázky:





Piškvorky

Věková kategorie: 15 – 16 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Rychlost, koordinace

Fyzická zátěž (1-5)	3	Čas na přípravu	3 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	2	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Kloboučky, kyblíky, míčky				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči jsou rozděleny do dvou skupin. Každá má svoji barvu, jeden tým modré kloboučky a druhý tým červené kloboučky. Uprostřed vyhraničeného území je rozprostřeno 9 kloboučků v libovolné barvě 3x3. **POZOR! Ne však v barvách, které mají družstva.** Na signál, či tlesnutí, vybíhají zástupci obou družstev a snaží se umístit klobouček tak, jako kdyby skládali piškvorky. Vítězí to družstvo, které jako první složí 3 kloboučky své barvy vedle sebe. V případě neúspěchu obou družstev začíná hra znovu.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, jen místo kloboučků rozmístíme kyblíky, do kterých se hráči musí trefit míčkem, a hráčům tedy místo kloboučků rozdáme míčky.
2. Stejný princip hry, jen hráči musí po umístění kloboučku udělat dřep a běžet pozpátku.
3. Stejný princip hry, jen vybíhá první hráč a po umístění běží pro druhého, chytí se za ruce a běží společně, následující postup je stejný.



Obrázky:





Princ

Věková kategorie: 13 – 14 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Síla

Fyzická zátěž (1-5)	3-4	Čas na přípravu	3 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	1-2	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Kyblíky				

Popis aktivity, charakteristika:

Je určen jeden hráč, který představuje prince. Princ sám určí další dva - svoje sluhy (ti mu udělají pomocí rukou trůn a jejich úkolem je přenášet prince), další dva hráči budou kočí (ti povedou trakaře) a další dva, budou koně (trakaři). Při takovém rozdělení je nejlepší mít cca 14 dětí. Při menším počtu můžeme ubrat kočí a "koně" mohou dělat tzv. žabáky. Když se princ dostane za vyznačené místo, musí splnit úkol, aby dobyl hrad. Což znamená, musí zdvihnout nad hlavu kyblík s vodou/sněhem/dřívím/kamením.

POZOR: Je lepší, aby děti byli předem zahřáté, aby se předešlo riziku zranění. Také zvolte přiměřenou váhu pro zvedání.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, jen kočí vezou dva koně, každého drží za jednu nohu.
2. Stejný princip hry, jen pro prince je na konci nachystaná tzv. „opičí dráha“, jako dobytí hradu.
3. Stejný princip hry, jen princ musí cestou držet před sebou míč a trakaři musí vézt balon mezi kotníky.



Obrázky:





Předávání míče bez rukou

Věková kategorie: 13 – 14 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Koordinace

Fyzická zátěž (1-5)	3	Čas na přípravu	2 min	Čas na aktivitu	15-20 min
Psychická zátěž (1-5)	2	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Gymnastický míč				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči se rozdělí do několika družstev. Jednotliví hráči si poté lehnou vedle sebe na záda. Pomocí nohou, se snaží předat gymnastický míč co nejrychleji na konec řady, a poté zpět. V případě pádu míče, začíná celá akce znovu. Vítězí družstvo, které splní zadaný úkol nejrychleji. **TIP!** Pokud jdete hrát hru poprvé, nechejte hráčům opřené nohy o stěny, pro lepší stabilitu.

POZOR: Hráči vždy vstupují do hry zahřátí. Nepoužíváme těžké míče, jako je medicinbal. Může dojít k pádu míče a poranění hráčů.

Úprava hry:

1. Gymnastický míč můžeme nahradit i jinými míči: fotbalový, florbalový, tenisový, atd.
2. Dále můžeme změnit polohu hráčů: na boku, břichu.
3. Pro maximální zvýšení náročnosti můžeme hráčům zavázat oči šátky, nebo mohou zavřít oči.



Obrázky:





Rak

Věková kategorie: 11 – 12 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Síla

Fyzická zátěž (1-5)	3	Čas na přípravu	1 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Nic				

Popis aktivity, charakteristika:

Jedno z hráčů je na zemi ve vzporu vzad na ruku a pohybuje se jako Rak (tzn. leze pozadu), případně se dá hrát

hra na Mravence, která je na stejný princip, jen se pohybují vpřed. Ostatní hráči pobíhají ve vyhraničeném území a rak je musí chytit (jakýmkoliv dotekem). Pokud je chytí, hráči se stávají také rakem, společně s ním.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, jen se hráči musí pohybovat pouze po jedné noze.
2. Stejný princip hry, jen se zvýší počet raků (např. ten, který vyhrál předchozí kolo, se stává rakem jako první)
3. Stejný princip hry, jen jsou dva raci k sobě spoutáni př. švihadlem a pracují ve dvojici za jednoho.



Obrázky:





Rybárna

Věková kategorie: 8 – 10 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Vytrvalost

Fyzická zátěž (1-5)	3	Čas na přípravu	1 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	1-2	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Nic				

Popis aktivity, charakteristika:

Na vyznačeném území (pomocí lan, postranních čar v tělocvičně) je zvolen hráč jako rybář. Chytá další hráče, jako své rybky do sítě. Když je rybka chycena, chytá se rybáře za ruku a chytají další rybky. Chycení je akceptováno pouze, pokud síť není přetržena. V případě že ano, chycení se nepočítá a rybky i s rybářem se vrací zpět a začíná se znovu.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, jen se přidá více rybářů. Každý však tvoří svoji síť.
2. Stejný princip hry, jen se rybáři přetrhl prut a tak svoje rybičky musí chytat pouze ohnutou rukou – loktem.
3. Stejný princip hry, jen chycené rybičky jdou stranou na vyznačené území a nechycené rybičky je mohou osvobodit tak, že pro ně doběhnou, chytí za ruku a společně běží opět na druhou stranu.



Obrázky:





Sanitka

Věková kategorie: 13 – 14 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Síla

Fyzická zátěž (1-5)	3-4	Čas na přípravu	1 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Nic				

Popis aktivity, charakteristika:

Jeden hráč představuje virus a musí pochyťat či "nakazit" hráče okolo sebe. Když je hráč chycen (nakažen), jde do podřepu. Zdravé děti rychle běží k němu a představují Sanitku - odvezou "nakaženého" hráče v trakaři (hráč je ve vzporu na rukou, nohy zdvižené) na vyznačené území, kde se dotkne. To ho z nemoci uzdraví a zase se zapojuje do hry.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, jen je „virů“ ve hře více a drží se za ruce.
2. Stejný princip hry, jen hráč, aby získal imunitu, musí vlézt na záda druhému hráči. Tím pádem jsou oba chráněni v daný moment.
3. Stejný princip hry, jen se všichni hráči pohybují místo běhu na všech čtyřech.



Obrázky:





Soutěž o veslo

Věková kategorie: 15 – 16 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Vytrvalost

Fyzická zátěž (1-5)	3-4	Čas na přípravu	3 min	Čas na aktivitu	15-20 min
Psychická zátěž (1-5)	2	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Veslo (dřevěná tyč)				

Popis aktivity, charakteristika:

Na jednom konci vytyčeného území je umístěno veslo (může být i dřevěná tyč). První hráč k němu doběhne a za úkol má udělat dřep a běžet zpět, chytne druhého, společně běží k veslu, kde musí udělat 2 sed-lehy, společně běží pro třetího, se kterým udělají 4 výskoky, společně s pátým pak pět „angličáků“, berou veslo a nesou ho k sobě do cíle, kde se pořadí otočí a hra běží stejně jen v opačném pořadí.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, první hráč běží pro veslo, vezme ho a donese do výchozího bodu, kde splní daný cvik. Další ho vezme a zase nese zpět do vyznačeného území a provádí daný cvik.
2. Stejný princip hry, jen všechny děti najednou drží veslo, přemístí se s ním na dané místo, kde ho položí a udělají daný cvik. Poté veslo berou a pokračují na druhou stranu, kde je čeká další cvik.
3. Stejný princip hry, jen hráči nesou veslo nad hlavou.



Obrázky:





Metodický list (19)

Štafeta v pytli

Věková kategorie: 13 – 14 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Rychlost, koordinace

Fyzická zátěž (1-5)	4	Čas na přípravu	5 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	1-2	Děti na aktivitě	5-15	Roční období	Všechny
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Pytel, kužele				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráči skáčou v pytli danou trasu (okolo vytyčených bodů), v cíli předávají pytel dalšímu a ten skáče stejnou trasu. Nejrychlejší tým vyhrává.

POZOR: Děti by měli do hry vstupovat zahřátí, aby nedošlo ke zranění.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, jen si hráč v pytli na vytyčeném bodě musí sednout na zem, vstát a pokračovat.
2. Stejný princip hry, ale hráč musí skákat přes různé překážky.
3. Stejný princip hry, ale hráč musí přepravit kromě sebe ještě něco do cíle, např. balon, tyč, pádlo, atd. a ten předat následujícímu.



Obrázky:





Žížala

Věková kategorie: 8 – 10 let

Skupina rozvíjených schopností/dovedností: Síla, koordinace

Fyzická zátěž (1-5)	2-3	Čas na přípravu	1 min	Čas na aktivitu	10-15 min
Psychická zátěž (1-5)	1	Dětí na aktivitě	5-15	Roční období	Všechna
Prostředí	Tělocvična, louka, hřiště				
Vybavení	Míče různé velikosti				

Popis aktivity, charakteristika:

Hráče rozdělíme na dvě družstva. Hráči jsou na zemi ve vzporu vzad vedle sebe a tvoří řadu. První v řadě, má na břicho míč, který musí přehodit pomocí pohybu těla, bez doteku rukou, na břicho dalšího hráče, které je těsně vedle něj. Tímto způsobem se musí dostat míč až na břicho posledního hráče. Hráč, který "předá" míč, se rychle zvedá, běží a přemísťuje se na místo posledního. Hra končí, když se jednomu družstvu povede dopravit míč za cílovou čáru.

Úprava hry:

1. Stejný princip hry, jen se do hry přidá další míč.
2. Stejný princip hry, jen se balonek musí vrátit vždy o krok zpět – princip přelévání.
3. Stejný princip hry, jen se hráči pohybují místo běhu ve vzporu vzad na rukou a snaží se co nejrychleji přelézt na místo prvního.



Obrázky:

