Čas přípravy	Čas realizace	Prostor	Roční období	Počet účastníků	Věková kategorie
30 minut	**60 minut**	**tělocvična**	**kdykoliv**	**10 a více**	**3–5. třída/9–11 let**

PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

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

Konkrétní cíl: Zvládne překážkovou dráhu v tělocvičně. Trénuje obratnost, rychlost a rovnováhu. Povzbuzuje své kamarády.

Motivace: Dvojice cestovatelů se vypraví za poznáním tropického pralesa. Společně zdolávají nástrahy divočiny. Často jim jde o život. Musí zdolat kaňon, močál, skálu, jeskyně, těžce prostupný terén. Pozorují a poznávají nebezpečná zvířata, pro které je prales domovem. Opatrnost a ostražitost je na místě. Je to velké dobrodružství.

V roli cestovatelů budeme zdolávat nástrahy divočiny i my v naší tělocvičně.

Potřeby: Překážková dráha Vario Play, různé tělocvičné nářadí — švédská bedna, žíněnky, lavičky, žebřiny, koza atd., malé míčky (tenisové), stopky, záznamový arch.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

Provedení: Sestavíme překážkovou dráhu Vario Play dle návodu tak, aby obsahovala jednotlivé prvky:

- přeskok přes překážky různé velikosti, přeskok přes kladinku snožmo ze strany na stranu;
- prolézání kruhem;
- chůze po kladince;
- podlézání překážek různé velikosti;
- hod na cíl do kruhu, hod na pyramidu z kostek;
- slalom atd.

Tuto překážkovou dráhu můžeme doplnit běžným tělocvičným nářadím např. žíněnky, švédská bedna, žebřiny, koza, horolezecká síť atd. Překážky rozestavíme v tělocvičně tak, aby vytvořily trasu překážkového závodu. Střídáme jednotlivé prvky tak, aby byla dráha rozmanitá a zajímavá. Kolem každé překážky musí být dostatek místa na její zdolání. Označíme start a cíl dráhy.

Projdeme si s dětmi jednotlivé překážky a u každé předvedeme, jak se bude správně zdolávat.

Děti rozdělíme na dvoučlenné nebo tříčlenné skupinky, které si postupně vyzkoušejí jednotlivé prvky překážkové dráhy.

Děti se postaví na start a postupně jedno po druhém zdolávají překážkovou dráhu od startu do cíle. Na trase je vždy pouze jeden závodník. Můžeme si hrát jen tak pro radost nebo můžeme soutěžit na čas. Děti ale dopředu upozorníme, že není důležité co nejrychleji proběhnout trasu, ale správně zdolat každou překážku. Vedoucí startuje jednotlivé závodníky a měří čas, který zaznamenává do záznamového archu. Zapisuje také trestné body za chyby či špatně zvládnutou překážku. Za každý trestný bod připočítá 30 sekund k času. Výsledný čas určí pořadí závodníků.

Pozn.: horolezeckou síť možno využít nejen k lezení, ale i k hodu na cíl, prohazování míčků či PET vršků apod.

Lavičkiáda

Děti rozdělíme do stejně početných družstev (pěti- nebo šestičlenných). Každé družstvo má lavičku, na kterou se všichni jeho členové postaví do zástupu za sebe. Úkolem hry je postavit se na lavičce do zástupu vždy podle zadaného klíče:

- od nejmenšího po největšího (nejmenší stojí první);
- od největšího po nejmenšího;
- podle věku (nejmladší stojí první nebo nejstarší stojí první);
- podle měsíce narození;
- podle abecedy – křestní jméno;
- podle abecedy – příjmení;

TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN
EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM
A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

esf evropský sociální fond v ČR | EVROPSKÁ UNIE | MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY | OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost | PIONÝR
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- podle dne narození (od nejnižšího čísla po nejvyšší);
- podle velikosti boty;
- podle počtu písmen v křestním jméně atd.

Hráči se přesunují pouze po lavičce, nesmí se dotknout země. Nesmí také při hře vůbec mluvit, pouze gestikulovat.

Vedoucí vždy oznámí způsob postavení na lavičce a odstartuje. Na znamení, že je družstvo hotovo, zvednou všichni jeho členové ruce nahoru. Vedoucí překontroluje správnost postavení. Pokud je vše v pořádku, družstvo vyhrává. V případě chyby pokračuje družstvo dále.

Po každém kole rozdělíme družstvům body (např. první 3 body, druhé 2 body a poslední 1 bod). Na konci hry body sečteme, vyhrává družstvo s nevyšším součtem.

Tato aktivita přibližuje Ideál Pionýra: Pravda, Poznání, Přátelství, Pomoc, Překonání.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Upozorňuji na aktivitu „Lavičkiáda“, při níž se zcela aktivně nezapojí děti s autismem – příliš složité zadání úkolů. Pro děti s ostatními specifickými vzdělávacími potřebami nejsou předem dána žádná specifika práce, musí se však dbát obecných pravidel a doporučení, která jsou v úvodní části metodiky.

Pozor na: Při zdolávání překážek a cvičení na tělocvičném nářadí je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo k úrazu. Děti poučíme o bezpečnosti. U náročných cviků poskytujeme dětem vždy záchranu.

Moje poznámky:

TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

esf evropský sociální fond v ČR | EVROPSKÁ UNIE | MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY | OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost | PIONÝR

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ