



Čas přípravy
10–15 minut



Čas realizace
45–60 minut



Prostor
tělocvična, přírodní
koupaliště, bazén



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
10–20



Věková kategorie
3–5. třída/9–11 let

HRY VE VODĚ

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: pracovní, k řešení problému a ke komunikaci.

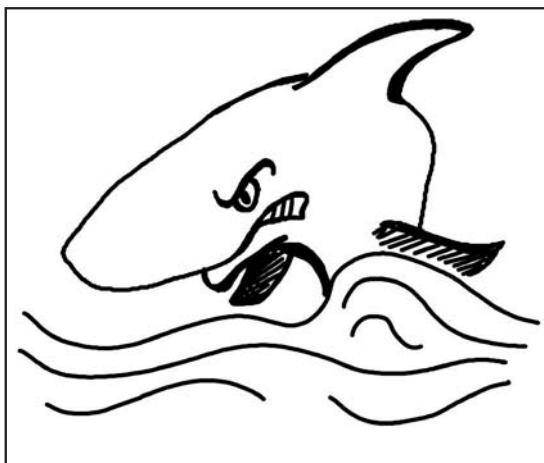
Konkrétní cíl: Odbourává strach z vody, učí se a zdokonaluje v plaveckých dovednostech. Skočí po nohou do vody. Foukáním a potápěním provádí zároveň dechová cvičení. Překonává překážky v podobě chůze ve vodě – odpor vody. Spolupracuje v družstvu.

Motivace: Děti, určitě jste už viděli žraloka alespoň v televizi. Čím je žralok pro lidi nebezpečný? Správně, mohl by nám ublížit a v horším případě i sežrat. My si zahrajeme hru na žraloka, ale on nebude nebezpečný, protože u nás v řekách a v rybnících žraloci nejsou, ti žijí jenom v mořích a oceánech, takže se vůbec nemusíme bát. A protože ve vodě se musíme také potápět a zadržovat dech, tak si na hře Foukaná vyzkoušíme, jak jsme na tom s dechem.

Potřeby: Lehký předmět – balónek, podpurné plavací pomůcky, plovací desky, předměty obalené ve staniolu (kamínky, dřevěné předměty...), potápěčské brýle pro děti, které dráždí voda v očích, stužka, nebo gumový kroužek. K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

Provedení: 1. hra: Na žraloka.

Děti utvoří kruh (hloubka vody maximálně po ramena a minimálně po kolena), chytí se za ruce. Jedno z dětí je žralok, je vně kruhu, druhé dítě je kořist a stojí uvnitř kruhu. Úkolem žraloka je dostat se do kruhu a dotknout se kořisti, hráči v kruhu mu v tom můžou bránit. Jakmile se žralok dotkne kořisti, děti se vymění.



2. hra: Foukaná

Děti soutěží ve dvojicích jako soupeři ve dvou družstvech. Každé první dítě v družstvu dostane lehký předmět, který si položí na vodu. Na znamení začnou foukat a snaží se co nejrychleji dostat předmět na metu nebo ke druhému břehu a zpět na startovní dráhu. Postupně se štafetově vystřídají všichni členové obou týmů. Vítězí nejrychlejší družstvo.

3. hra: Běh se zátěží

Děti vytvoří dvojice, které spolu soutěží. Jeden stojí, druhý se ho chytí za ramena, zvedne nohy a položí se na vodu. Na povel dvojice vyběhnou a snaží se co nejrychleji dostat na druhý břeh nebo na vyznačenou metu. Rychlejší dvojice vyhrává. Osoba, která leží na vodě, nesmí nijak běžícímu pomáhat, jen se nechá táhnout. Hru lze obměnit také tak, že dvojice mezi sebou nesoutěží, ale jednotlivým dvojicím měříme čas a nakonec vyhodnotíme.

4. hra: Řetěz

Děti se postaví do dvou řad naproti sobě. Vždy ten, kdo je na začátku řady, se položí na vodu a ostatní z družstva ho popotahováním po hladině dopraví na konec řady. On se nechává unášet. Je možné provést s plovací deskou, na kterou si dítě položí ruce, popřípadě máme-li větší desku, může si na ni dítě lehnout. Vždy musí mít všichni stejné podmínky. Jakmile se dítě dostane na konec řady, seskočí z desky a ze zadu desku dopraví opět prvnímu. Pokud volíme variantu bez desky, pak musí rozhodčí dát znamení prvnímu, aby pokračoval.

Hry provádíme v takové hloubce, aby všechny děti bezpečně dosáhly na dno.

Hry s potápěním

1. hra: Lov perel

Na dno koupací plochy naházíme předměty obalené ve stříbrném staniolu. Vždy v dostatečné vzdálenosti od druhého stanoviště a za nepřítomnosti všech hráčů. Děti rozdělíme do družstev, každé družstvo musí v časovém limitu posbírat co nejvíce „perel“. Vyhrává družstvo s největším úlovkem. Hru můžeme obměnit tak, že zrušíme časový limit, ale budeme čekat, až jsou všechny „perly“ vyloveny. Rychlejší družstvo opět vyhrává. Při hře v rybníce je možno perly

nahradit plovoucími rybičkami např. dřívka, polystyren apod.

2. hra: Lov na velrybu

Jedno z dětí má na noze uvázanou stužku nebo navlečený gumový kroužek, je to velryba. Ostatní se ho snaží hledáním pod vodou vypátrat. Kdo velrybu najde, má bod a stává se velrybou. Stužka se musí uvazovat tajně pod vodou, aby to ostatní neviděli.

Tyto hry nelze hrát za běžného provozu na koupališti ani v bazénu. Provozní řád nedovoluje sypat jakékoliv předměty do vody! Hry jsou ideální do bazénu na základně nebo rybníku.

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

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Při soutěžních aktivitách ve vodě je třeba důsledně a konkrétně vysvětlit autistickým dětem jejich úkol. Nechápu pravidla a někdy nepochopí zadaný úkol. Je třeba je zařadit na konec družstva, aby měly dostatek času vidět zpracování úkolu ostatními dětmi. Obdobné řešení je u dětí s ADHD, musí mít čas a praktickou ukázkou plnění úkolu.

Pozor na:

Z hlediska bezpečnosti pouštíme děti do vody jen po malých skupinkách, protože úroveň plaveckých schopností není ještě dobrá a u všech dětí stejná. V případě nejistoty dítěte mu můžeme dát bezpečnostní plavecké pomůcky (rukávky) a vždy musíme mít přehled, kolik dětí je ve vodě. Máme-li ve skupině dítě nějak nemocné např. epilepsie, autismus, srdeční vada, o to více se na toto dítě zaměříme.

Na veřejném koupališti a v bazénu možno hrát hry za podmínek rezervace prostoru. Provozní řád omezuje tyto aktivity.

Moje poznámky: