



Čas přípravy  
5 minut



Čas realizace  
50 minut



Prostor  
tělocvična, hřiště



Roční období  
jaro–podzim



Počet účastníků  
8–12



Věková kategorie  
3.–4. třída/9–10 let

## HRY S NETRADIČNÍMI POMŮCKAMI

**Obecný cíl:** Rozvoj těchto kompetencí: ke komunikaci.

**Konkrétní cíl:** Zapojí se do pohybových her s netradičními pomůckami. Učí se vzájemné spolupráci, odhadu pohybu míče, orientaci v prostoru. Posiluje vztahy ve skupině, smysl pro fair play.

**Motivace:** Někteří z nás chodí pravidelně na fotbalové či hokejové zápasy na stadion. Známe tu pravou sportovní atmosféru. Kdo tohle nezná, určitě viděl takový zápas v televizi. Jak to tam vypadá? Velmi se tam křičí, povzbuzuje, píská i troubí, skandují se pokřiky. Když se pozorně zadíváme mezi fanoušky, tak často vidíme, jak se po celém obvodu stadionu valí vlna. Říká se jí „mexická vlna“. Vlnu vytvoří postupně pohybem těla fanouškové. Stejnou „mexickou vlnu“ vytvoříme na padáku.

**Potřeby:** Padák ø 4m, malý lehký míček, těžký větší míč, 2 střední míče různých barev, noviny, kelímky, míčky od stolního tenisu.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

**Provedení:** Padák je látkový kruh tvořený barevnými poli látky se středovým otvorem. Nejčastěji se využívá o průměru 4m, ale existují až do průměru 20m. Padák má velké využití. Můžeme s ním posilovat a protahovat celé tělo. Hráči si s ním zaběhají, zopakují starty a vyhýbání na malém prostoru, nebo se naopak uklidní, relaxují a soustředí se. Velké možnosti nabízí větší padák v oblasti dramatizace. Hry s padákem jsou výborné ke stmelení kolektivu. Určitě přijdete na další možnosti využití padáku, až jej vyzkoušíte.

### Mexická vlna

Všichni hráči drží oběma rukama padák za okraje. Položíme míč na padák poblíž okraje. Snahou všech hráčů je udržet míč při okraji padáku (pozor, aby nevypadl) a zároveň ho rozpohybovat kolem dokola. Pokud se to podaří, vznikne „mexická vlna“.

Jiná varianta: Děti drží kolem dokola padák ve výši pasu. Jedno z dětí (nebo dvě proti sobě) běží kolem dokola stojících dětí držících padák, jak je mjí, dotýká se jich rukou. Když stojící dítě ucítí dotek, hned vzpaží a zase připaží.

### Černá díra

Děti stojí okolo padáku a drží jej oběma rukama. Vhodíme na padák malý míček. Děti se snaží pohybovat padákem (vesmírem) tak, aby míček (planeta) skončil v otvoru uprostřed padáku (v černé díře).

Jiné varianty:

- Na vypnutou plachtu padáku položíme několik různých míčů. Úkolem dětí je nechat propadnout postupně všechny balony otvorem v co nejkratším čase.
- Děti rozdělíme na dvě skupiny. Každá skupina má svůj míč (stejně velký, ale jiné barvy). Děti stojí kolem padáku a drží jej, střídavě hráči jedné a druhé skupiny. Cílem je dosáhnout toho, aby právě míč mé skupiny propadl otvorem jako první.

### Kdo je žabák?

Děti stojí se zavřenýma očima kolem padáku, každý se jej drží. V rytmu říkanky pohybují padákem nahoru a dolů:

Skáče šipky, lomeňáka, (Ze vzporu dřepmo stoj, vzpažit – padák vzhůru.)

za večerů koncert kváká. (Vzpor dřepmo – padák leží na zemi.)

Na rybníku pod hrázi, (Stoj, vzpažit.)

když měsíček vychází. (Vzpor dřepmo, pustit padák.)

Během říkanky dotykem označíme žabáka, který se v rybníčku (pod padákem) schová. Když „vyjde měsíček“, děti mohou oči otevřít a hádat, kdo je žabákem.

### Na žraloka

Děti sedí po kruhu na zemi a drží ve výši ramen napnutý padák. Nohy mají napnuté pod padákem, kde je ukryté jedno



dítě, které představuje žraloka. Kolem sedících dětí se pohybují 1–2 zachránci. Děti rozvlíní padák a žralok se snaží ulovit některé z dětí vtažením za nohy pod padák. Ulovený vykřikne a jestli ho stihne uchopením pod paže zachránit zachránce, vymění si spolu role. V případě, kdy není zachráněn, zmizí v moři (pod padákem) a stane se dalším žralokem.

#### Hrátky

- Děti stojí okolo padáku a drží jej oběma rukama. Zpočátku děti pouze „nafukují“ – víří vzduch (větříky jsou zprvu malé a mírné, později silnější, až se stanou vichrem z hor) zdviháním plachty vzpažováním a připažováním.
- Jedno dítě si libovolně lehne či sedne doprostřed padáku, ostatní děti klečí, drží padák a dělají větříky, které padák vzdouvají. Nejprve malé a stále větší mořské vlny kolem velryby uprostřed.

Doprovodný úkol:

Vyzkoušejte i jiné netradiční herní pomůcky např. noviny nebo kelímky.

#### Běh s novinami

Každé dítě má dvojlist novin a přidržuje si je rozložené na prsou. Začne utíkat, noviny pustí a prorážením vzduchu při běhu noviny drží na těle. Toho můžeme využít při štafetovém závodě.

#### Kelímky a míčky od stolního tenisu

Každé dítě má kelímek a míček:

1. Hodíme míček na zem a odražený chytáme do kelímku.
2. Vyhodíme míček a zpět chytáme do kelímku.
3. Přehazování míčku pomocí kelímků ve dvojici.

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

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

Je třeba sledovat děti s autistickými projevy, neboť tyto děti nechápou pravidla hry a pak se při hře „ztrácejí“. Činnost pro ně přestává být zajímavá. Děti s ADHD nutně potřebují mít na blízku vedoucího, aby mohl aktuálně reagovat na projevy dětí. Dítě se zklidní například dotykem za rameno, klidným slovním projevem, navázáním očního kontaktu, zopakováním pravidel....

#### Pozor na:

Před hraním s padákem doporučujeme prohlédnout prostor hraní. Ostré předměty poškozují padák.

#### Moje poznámky: