



Čas přípravy  
45 minut



Čas realizace  
90 minut



Prostor  
svah, kluziště



Roční období  
zima



Počet účastníků  
10–15



Věková kategorie  
4.–5. třída/10–11 let

## ZÁVODY NA BRUSLÍCH A LYŽÍCH

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

**Konkrétní cíl:** Zúčastní se her na sněhu se sportovním vybavením. Trénuje rychlost a obratnost. Povzbuzuje k lepším výkonům. Měří a porovnává dosažené výsledky s výkony kamarádů.

**Motivace:** Protože už jste zvládli základní dovednosti na lyžích, tak si uspořádáme závody v našem oddíle. Budou z vás opravdoví závodníci. Každý dostane startovní číslo a budete bojovat o medaile a diplomy. Nezapomeňte také povzbuzovat své kamarády, protože to k opravdovému závodění patří.

**Potřeby:** Lyže, mety k označení startu a cíle, 4 tyčky, 2 branky na podjíždění, stopky, startovní listiny, startovní praporek, brusle, terčíky k vytyčení trasy, startovní čísla, diplomy, medaile.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

**Provedení:** Vybereme vhodné místo pro závod. Bezpečné a přiměřeně náročné věku a schopnostem závodníků. Na tomto místě připravíme trasu závodu. Závod bude zahájen nástupem všech závodníků, přidělením startovních čísel a zápisem do startovních karet. Při samotném závodě jsou na trase dva rozhodčí, kteří kontrolují průjezd stanovišť a zapisují trestné body. Závodníci jsou odstartováni mávnutím startovního praporku. Startují postupně po jednom na povel: „Připravit se, pozor, teď!“ Každému se měří čas od startu do cíle.

### Závod jednotlivců na lyžích

Trasa závodu se skládá z jednotlivých úkolů:

1. start – nazutí lyží (časomíra spuštěna před nazutím lyží);
2. sjezd cca 10 m;
3. slalom – mezi tyčkami;
4. sjezd cca 10 m;
5. podjezd pod brankami v podřepu (1. branka ve výšce 1,2 m, 2. ve výšce 1 m);
6. krátký sjezd;
7. nájezd na sněhový skokánek;
8. skok;
9. průjezd cílem.

Každé minutí nebo dotek překážky je potrestán jedním trestným bodem. K čistému času jízdy se závodníkovi přičtou trestné body, 1 TB = 10 sekund. Podle výsledného času se určí pořadí závodníků. Závod je možné uspořádat dvoukolově. To znamená, že po ukončení prvního kola jízdy se jede ještě jedno kolo. Do výsledků se závodníkovi započítává jízda s lepším časem.

### Závod jednotlivců na bruslích

Vytyčíme trasu na kluzišti s jednotlivými úkoly:

1. start;
2. volná jízda cca 5 m;
3. slalom mezi 4 metami (terčíky) v řadě;
4. volná jízda cca 5 m;
5. průjezd mezi čtyřmi dvojicemi terčíků v řadě;
6. objet kolečko kolem mety;
7. krátký úsek jízdy v podřepu;
8. volná jízda cca 3 m;
9. za jízdy zvednout čepici, přenést po směru jízdy a položit na vyznačené místo;
10. zastavit v cíli ve vyznačeném prostoru – mezi dvěma čarami.

Hodnotíme stejně jako u předcházejícího závodu na lyžích.

Závod vždy ukončíme nástupem závodníků a vyhlášením těch nejlepších s předáním diplomů a medailí. Pochválíme všechny zúčastněné.

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



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

Aktivita umožňuje začlenění dětí do kolektivu a nevytváří bariéry pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Vedoucí musí dbát na individuální přístup k těmto dětem a respektovat obecná doporučení v úvodní části metodiky.

**Pozor na:**

Při vytyčování trasy závodu dbát na přehlednost, srozumitelnost. Během závodů dodržovat pravidla a používat ochranné pomůcky.

**Moje poznámky:**