



Čas přípravy
20 minut



Čas realizace
dle zábavy



Prostor
venku, travnatý, rovný



Roční období
jaro, léto



Počet účastníků
libovolný



Věková kategorie
15+

VODNÍ KLOUZAČKA

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

Konkrétní cíl: Zábava, odreagování, posílení odvahy, procvičení koordinace pohybu, reflexu, postřehu.

Motivace: Sport je pro mnohé mladé vítanou změnou v době, kdy musí „vysedávat“ ve škole dlouhé hodiny a poté doma většinou hodně času stráví u počítače. Pohyb sám o sobě patří ke zdravému životnímu stylu, který by měl být nedílnou součástí života, zejména v dnešní uspěchané době. Sportem je možno eliminovat u mladých stresové situace nebo také negativní ovlivňování jedinců partami. Sport poskytuje v mnoha oblastech možnost seberealizace. Diskutujte s mladými o jejich názoru na sport, zda jsou alespoň rekreačními sportovci a který sport je nejvíce baví a proč.

Legenda: Planeta Příroda – viz příběh v úvodu metodiky.

Potřeby: Vodní klouzačka (<http://eshop.mojeterasa.cz/603-skruzavka-vodni.html>), tři šátky, hadice s přívodem vody nebo kbelíky či jiné nádoby s vodou, tekuté mýdlo.

Provedení: Na rovnou travnatou plochu se rozloží klouzačka, která se stále během užívání skrápí vodou z hadice nebo z kbelíků. Je vhodné položit klouzačku na měkkou podložku (např. karimatky, staré deky apod.). Lépe to bude klouzat s použitím tekutého mýdla. Účastník aktivity se rozběhne a jakýmkoliv způsobem se sklouzne na konec klouzačky (po břiše, po zadku, po nohách...). Poté, co klouzání účastníci zvládají, lze aktivitu ztížit sbíráním šátků při klouzání, přičemž šátky jsou rozmístěny vedle klouzačky na zemi střídavě na levé, pravé a levé straně. Pro větší obtížnost lze určit předem způsob klouzání (po nohách, na břiše apod.).

Alternativy:

- bez sběru šátků, sjezd na čas
- lze si vyrobit i vlastní klouzačku, pokud máte k dispozici příslušný materiál.

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Poznání a Překonání.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Zrakově postižení – využít variantu bez sběru šátků. Těžší stupeň postižení – nevhodné.

Sluchově postižení – bez omezení, doporučena názorná ukázka.

Pohybově postižení – záleží na druhu postižení.

Mentálně postižení – využít variantu bez sběru šátků, doporučena názorná ukázka. Těžší stupeň postižení – nevhodné.

Řečově postižení – bez omezení.

Obtížně vychovatelní – striktní hranice a pravidla při práci, důraz na bezpečnost.

Jedinci se specifickými poruchami učení a chování – bez omezení.

- Pozor na:**
- Náraz těla na mokrou klouzačku může být nebezpečný, proto je vhodné klouzačku podložit nějakým měkkým materiálem.
 - Klouzačka uvedená v odkazu je délky 6 m, lze ji prodloužit např. pevnějším igelitem, ale je nutno zajistit skrápění vodou.
 - Pro aktivitu lze využít i mírný kopeček v terénu ke sjezdu na klouzačce, ale je pak nutné upravit měkký dojezd.
 - Dbát na bezpečnost – dalšího jezdce pustit na trasu až po opuštění klouzačky předchozím jezdce.
 - Skrápění klouzačky vodou před každým jezdce, aby nedošlo ke spáleninám na kůži.

Moje poznámky:

Moje poznámky: