Soubor lokomočních her

Pohyb patří mezi elementární potřeby každého dítěte. Tento soubor deseti pohybových her s primárním cílem rozvoje lokomočních dovedností a koordinace pohybů je vhodným prostředkem, jak tyto dětské potřeby dostatečně saturovat.Prezentované pohybové hry a činnosti jsou zaměřeny na rozvoj pohybových dovedností u dětí předškolního a mladšího školního věku. Všechny hry a činnosti byly ověřeny v praxi a lze je aplikovat do vzdělávací nabídky MŠ či vzdělávání na prvním stupni ZŠ.

Běh v obruči

**Časová dotace:** 5 minut

**Prostorové umístění:** tělocvična, zahrada MŠ, školní hřiště

**Primární cíl:** rozvoj lokomočních dovedností, kooperace a koordinace pohybů

**Věková skupina dětí:** 5+

**Pomůcky:** mety na vytyčení startu a cíle, obruče

**Klíčové kompetence RVP PV:** K řešení problémů – Volí adekvátní řešení vedoucí k cíli.

**Rizika:** zakopnutí při nevhodné lokomoci a koordinaci pohybů

**Popis činnosti:** Děti rozdělte do dvou stejně početných družstev a v každém družstvu do dvojic. V případě lichého počtu dětí poběží jedno dítě z každého družstva dvakrát. Každá dvojice dostane jednu obruč. Za pomoci met vyznačte prostor startu a cíle. Metami také v prostoru mezi startem a cílem vytyčte dvě stejné slalomové dráhy. První dvě dvojice se postaví na startovní čáru a vlezou si do obruče (obě děti najednou). Na startovní povel vyrazí a snaží se takto v obruči proběhnout slalomovou dráhu co nejrychleji do prostoru cíle. V momentu, kdy dvojice proběhne cílem, vyráží další dvojice z družstva. Hra končí ve chvíli, kdy cílem proběhne poslední dvojice z družstva.

**Metodická doporučení:** Děti si samy hledají lokomoční strategie, nejúčinnější jsou však sladěné poskoky bokem tak, aby žádné z dětí ve dvojici neběželo pozadu. Při běhu v obruči je také důležité, aby si děti obruč přidržovaly rukama.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Autor: Mgr., Bc. Michael Novotný

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=

