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.

Nekonečná štafeta

**Časová dotace:** 5 minut

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

**Primární cíl:** rozvoj lokomočních dovedností a běžecké rychlosti

**Věková skupina dětí:** 4+

**Pomůcky:** mety k vyznačení jednotlivých úseků, startu a cíle, štafetové kolíky nebo jejich alternativa (tyčky, míčky a podobně)

**Klíčové kompetence RVP PV:** K podnikavosti a pracovní – Domlouvá se a spolupracuje s ostatními dětmi.

**Rizika:** zakopnutí při nevhodné lokomoci

**Popis činnosti:** Děti rozdělte do dvou stejně početných družstev. Metami vyznačte jednotlivé úseky asi deset metrů dlouhé (musejí být stejně dlouhé pro obě družstva). Těchto úseků musí být tolik, kolik je dětí v družstvech (vždy jeden úsek pro každé dítě z obou družstev). K první metě, tedy na začátek prvního úseku, položte štafetové kolíky (pro děti předškolního věku doporučuji maximálně 6 až 7). Děti se postaví k metám ve svém úseku (vždy k těm, které jsou blíže startu). Poslední dítě bude k poslední metě pokládat štafetové kolíky. Na startovní pokyn vezme první dítě z každého družstva štafetový kolík, proběhne svůj úsek, předá jej druhému dítěti a vrátí se zpět pro další štafetový kolík. Druhé dítě běží svůj úsek, předá kolík třetímu dítěti a vrátí se zpět, kde převezme od prvního dítěte další kolík. Takto se děti vždy po předání kolíku vracejí zpět pro další kolík, který předávají dítěti na dalším úseku. Hra končí v momentu, kdy poslední dítě položí poslední kolík k cílové metě.

**Metodická doporučení:** Délku jednotlivých úseků je vhodné volit dle věku dětí. Je dobré při plánování hry zohlednit fakt, že každé dítě poběží svůj úsek například sedmkrát (podle počtu štafetových kolíků). Při příliš dlouhých úsecích by mohlo dojít k vyčerpání dětí v závěrečných fázích hry.

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

 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=

