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.

Obruč mezi těly

**Časová dotace:** 5 minut

**Prostorové umístění:** tělocvična, herna školní třídy

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

**Věková skupina dětí:** 5+

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

**Klíčové kompetence RVP PV:** K podnikavosti a pracovní – Spolupodílí se na společných rozhodnutích.

**Rizika:** upadnutí při špatné kooperaci a koordinaci pohybů

**Popis činnosti:** Děti rozdělte do dvou stejně početných družstev. Ideální je sudý počet dětí v každém družstvu, pokud jich bude lichý počet, tak vždy jedno dítě z družstva projde trasu v jednom kole dvakrát. Děti v každém družstvu utvoří dvojice a každá dvojice dostane malou obruč. Metami vytyčte prostor startu a místa, kde se děti budou obracet zpět. První dvojice z každého družstva si dá obruč mezi sebe tak, aby ji svírala mezi břichy. Je vhodné a pohodlnější, aby se při tom děti držely za ruce nebo ramena, docílí se tak pevnějšího sevření obruče. Takto pak úkroky nebo poskoky bokem procházejí děti vytyčenou trasu tam a zpět. Po dokončení trasy vyráží další dvojice. Hra končí v momentu, kdy do prostoru cíle doběhne poslední dvojice z družstva.

**Alternativa:** Jednodušší alternativou je použít namísto obručí nafukovací balónky.

**Metodická doporučení:** Děti by si měly před započetím samotné hry vyzkoušet umístit obruč mezi svá těla tak, aby si nacvičily pro ně nejjednodušší a nejefektivnější způsob pohybu. Vždy je efektivnější, když se obě děti pohybují stejným způsobem (buď úkroky, nebo poskoky).

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

 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=

