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.

Překážková dráha trojic

**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:** nízké atletické překážky, mety k vytyčení startu, cíle a slalomové dráhy

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

**Rizika:** zakopnutí při nevhodné lokomoci ve trojicích

**Popis činnosti:** Děti rozdělte do dvou stejně početných družstev tak, aby v nich mohly utvořit trojice. Za pomoci met vyznačte prostor startu (start je zároveň i cíl) a místa, kde se děti budou otáčet. Metami také v prostoru mezi startem a místem otáčení vytyčte dvě stejné slalomové dráhy. První trojice dětí se postaví na start zády k sobě a propojí ruce v místech loketního ohybu. Takto projdou (proběhnou) slalomovou dráhu, ke konci se otočí a stejným způsobem se vrátí do prostoru startu (cíle). Po proběhnutí jedné trojice cílem vyráží další trojice dětí. Hra končí v momentu, kdy poslední trojice proběhne cílem.

**Metodická doporučení:** Děti by si měly před započetím hry vyzkoušet lokomoční pohyb ve trojicích tak, aby nedošlo k případnému zranění během samotné 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=

