



HRY, ZÁBAVA, POZNÁNÍ A SOUTĚŽ PRO PÁTÉ TRÍDY ZÁKLADNÍCH ŠKOL

TOP 9

KLASIKA V NOVÉM KABÁTĚ

„Máš babu! Že to znáš? Máme pro tebe upgrade.”

Jojo. Na babu se hrálo, hraje a bude hrát. Co ale zkusit nové vychytávky. Připravili jsme pro tebe nejen různé druhy honěných, ale i štafety. Tak nastartuj nohy a jdeme na to!



5



0



10 - 60 min



4 - 5

Hra 1: Balónky a připínáčky:

Na počátku určíme jednoho honiče - připínáčka, který se snaží chytit ostatní hráče – poletující balónky. Honiče pro lepší orientaci hráčů můžeme barevně odlišit. Pokud připínáček chytí balónek, propíchne ho a balónek ujede tak, že udělá dřep s hlasitým výdechem. Musí zůstat na místě, dokud ho jiný balónek nepřijde zachránit. Dosud nechycené balóny mohou opět vyfouknutý balónek dostat do hry tím, že udělají dopředu určený počet dřepů (doporučujeme 2 až 3), a tím balónek opět nafouknou. Počet připínáčků (honičů) určíme dle počtu balónků (honěných) a velikosti hrací plochy. Připínáčky vyhrávají, když propíchnou všechny balóny v předem určeném čase. Pokud se tak nestane, vyhrávají balóny. Chycení musí zůstat na místě, tam kde byli propíchnuti a čekat, než je přijde někdo zachránit. Nesmí si dřepnout těsně vedle sebe, jeden hráč smí zachránit pouze jednoho chyceného.

Zdroj: http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fspjs/js13/pohyb/web/pages/nacvik_uvolneni_uvod.html#hra



hřiště, louka, tělocvična, zahrada



„rozlišováký“

Hra 2: Náčelníci a indiáni:

Honiči jsou náčelníci a ostatní hráči jsou indiáni. Záchrana probíhá tak, že indiáni dvakrát oběhnou chyceného hráče se slovy: „Slyším, běžím, slyším, běžím“. Chycený hráč skáče na místě a haleká jak na lesy (mává rukou nad hlavou, aby byl vidět), musí zůstat na místě a čekat, než ho přijde někdo zachránit. Jeden hráč smí zachránit pouze jednoho chyceného.



hřiště, louka, tělocvična, zahrada



„rozlišováký“

Hra 3: Přebíhaná:

Na počátku hráče rozdělíme do družstev, v družstvu doporučujeme až šest hráčů z důvodu spolupráce, soustředění a rychlé cílené pohybové aktivity. Hráči družstva leží hlavami otočeni na stejnou stranu v zástupech a kapitáni jsou připraveni jako poslední hráči ve stoji na konci ležícího zástupu. Před každým družstvem je v určité vzdálenosti postavena cílová meta (kužel). První hráč družstva (kapitán) má míč. Ostatní hráči družstva leží na břiše na zemi a dotýkají se upaženými rukama. Na povel trenéra kapitán přebíhá všechny ležící hráče družstva vpřed. Tam zavolá na svůj tým, ať udělají vzpor a pošle míč pod tělem všech hráčů, kde již poslední hráč čeká na míč. Opět si celé družstvo musí lehnout, aby mohl přebíhat další hráč. Takto se postupně celé družstvo posouvá vpřed, až k cílové metě. Vyhrává to družstvo, které jako první dosáhne cílové mety.

Hráči musí dodržovat pravidla štafetových her. Hráči družstva si smí za sebou lehat pouze do takové vzdálenosti, kdy se dotýkají konečky prstů upažených paží. Pokud míč při posílání neprojde pod celým družstvem, musí ten samý hráč poslat míč ještě jednou. Ostatní hráči v družstvu ve vzporu nemohou pomáhat při posílání míče. Vítězné družstvo musí být za cílovou metou. Štafetovou hru doporučujeme nejprve zkusit, před plným závodem družstev.



hřiště, louka, tělocvična, zahrada



balóny, „rozlišováký“

Hra 4: Stínová honička:

Za slunečného počasí lze hrát stínovou honičku. Úkolem je snažit se dupnout na hlavu stínu jiného hráče. Mohou hrát všichni proti všem, nebo dvojice, nebo družstva. Každý zásah znamená bod. Při honičce je potřeba sledovat svůj stín a zároveň stíny ostatních. Nakonec porovnáme počty nasbíraných bodů.



hřiště, louka, zahrada



-



Víš, že nejrychlejším známým běžcem historie je jamajský sprinter Usain Bolt? Víš, že český výraz „vzít nohy na ramena“ - tedy utéct, má dokonce dva anglické překlady? „To hightial it“ a „to cut and run“.

Záštita projektu:



Garant:

