

Neleňoš a pod' sa hrať!

Cieľ:

- rozvíjať pozornosť,
- rozvíjať pocit radosti zo svojho fyzického „ja“ a spolupatričnosť s ďalšími deťmi,
- rozvoj obratnosti, telesnej koordinácie a kondície,
- zvýšiť vzájomnú podporu medzi žiakmi,
- orientovať sa v priestore,
- dodržiavať a osvojovať si pravidlá fair - play,
- osvojiť si rôzne spôsoby manipulácie s náčiním.

Vyučovaci predmet: Telesná a športová výchova, I. stupeň ZŠ.

Pomôcky: gymnastické kruhy malé, lopty, malé farebné loptičky, drevené kocky, lano, metly, vrecúško na prezuvky, kuželky, novinový papier zlepený lepiacou páskou do kruhu.

Príprava: H. Volfová, I. Kolovská: *Predškolači v pohybu*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-2317-0, H. Volfová, I. Kolovská: *Predškolači v pohybu 3*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3590-0, H. Dvořáková: *Školači v pohybu*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3733-1, J. Neuman: *Hry v tělocvičně*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-555-5

Postup / realizácia:

1. Úvodná časť

Žiaci sa pred cvičením prezliekli do cvičebných úborov. Na úvod sa postavili na povel do zástupu a boli učiteľom informovaní o postupe prípravy a realizácie nasledujúcich aktivít.

2. Hra – Chytaj metlu

Všetci žiaci si vzali do rúk metlu, držali ju v stoji pri tele a rozostúpili sa po telocvični do dvojíc oproti sebe. Čiže každá dvojica mala dve metly. Ich úlohou bolo chytiť metlu na povel (potlesk) svojho protihráča tak, aby mu nespadla. Dvojica si tým rýchlo musí vymeniť navzájom miesto státiť, držania metly. Komu spadne, vypadáva. Postupne sa tak vyselektujú protihráči iba do jednej dvojice.



3. Hra – Urob si poriadok

Žiaci si nastúpili do dvoch zástupov – tímov. Každý tím dostal dve metly. Prví žiaci tímov museli metlami (oboma rukami) gúľať loptičku po zemi po určené stanovisko a späť k ostatným spoluhráčom. Pri návrate k svojmu tímu rýchlo podali metly ďalšiemu spoluhráčovi, ktorý zopakoval postup. Takto sa vystriedali všetci spoluhráči. Rýchlejší tím vyhral. Snažili sa naozaj všetci, bola to super zábava. Zistili sme, že metly môžu mať aj iné využitie než len na upratovanie.



4. Hra – Chytíím... kocku!

Pred samotnou hrou si žiaci vybrali dvojicu, s ktorou chcú súťažiť. Následne potom si sadli na zem oproti sebe do dvojradu. Každá dvojica mala medzi sebou na zemi položenú drevenú kocku. Museli mať ruky skryté za chrbtom a následne po vyzvaní učiteľky si oboma rukami chytali...: „Chytím hlavu! Chytím nos! Chytím kolená... Chytím kocku!“ Kto kocku nechytí, musel ísť von. Snažili sa všetci žiaci, ale víťaz bol iba jeden. Takto sa postupne zužoval počet hráčov, až nakoniec vyhral jeden.



5. Hra – Slimák

V tejto hre si žiaci cibrili presnosť a jemnú motoriku. Lanom na preťahovanie bolo položené na zemi a stočené do tvaru špirály – slimáka. Žiaci pomocou detskej tenisovej rakety posúvali loptu po lanovom bludisku až do stredu špirály a následne naspäť po východisko.



6. Hra – Pozor bomba

Učiteľky rozhádzali po zemi vo vyznačenom zelenom kruhu drevené kocky a rozložili štyri gymnastické kruhy okolo vyznačeného teritória. Žiaci - štyri družstvá, sa postavili ku každému kruhu. V strede kruhu pani učiteľka krúžila lanom, na ktorom bolo priviazané vrecúško na prezuvky naplnené ľahkou detskou loptou. Žiaci mali zbierať kocky zo zeme do svojho kruhu a vyhýbať sa lietajúcej lopte tak, aby sa jej nedotkli. Družstvo, ktoré nazbieralo najviac kociek, vyhralo. Bola to veľmi dobrá hra, žiaci sa na nej vyšantili.



Prestávka

Nesmieme zabudnúť na pitný režim.

7. Hra – Na tank

Žiaci už mali vopred pripravené dlhé pásy z novinového papiera zlepené lepiacou páskou. Dve družstvá, ktoré medzi sebou súťažili, vošli do papierového kruhu do zástupu. Úlohou bolo opatrne kráčať dopredu po papierovom páse, rukami si ho nadvihovať a posúvať dopredu, pričom žiaci nesmeli daný pás pretrhnúť. Víťazom bolo to družstvo, ktoré ako prvé dorazilo do stanoveného cieľa. Žiaci sa nesmierne snažili a úspešne dorazili do cieľa.



8. Upratovanie telocvične

Žiaci sa po prestávke pustili s veľkou vervou do odkladania cvičebných pomôcok a náradia do skladu. Išlo to ako po masle. Na záver boli žiaci pochválení za spoluprácu a aktívne nasadenie v prekonávaní jednotlivých prekážok a plnení úloh.

Zhrnutie: Aktivity žiaci realizovali s veľkou chuťou a nasadením. Ocenili najmä zapojenie učiteľov pri povzbudzovaní a pomáhaní pri hrách.

Vypracovala: Špeciálna základná škola, Inžinierska 24, 040 11 Košice