



Čas přípravy
5 minut



Čas realizace
45 minut



Prostor
tělocvična, hřiště, park



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
10–20



Věková kategorie
3. třída/9 let

KOUZELNÉ ŠVIHADLO

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: k učení.

Konkrétní cíl: Učí se obratnosti s míčem, švihadlem. Trénuje rychlost, vytrvalost a soutěživost.

Motivace: Víte děti, že švihadlo, které mnozí považujete za hračku pro malé děti, je skvělá věc? Skoro zázračná. Je v něm zakletá síla s rychlostí a také vytrvalost s obratností. Takové švihadlo, které může mít doma každý, nepotřebuje rozlehlou tělocvičnu ani prostorné hřiště. Stačí kousek volného místa a můžeme skákat. Se švihadlem si můžeme hrát sami nebo s kamarády. Totéž platí také o míči. Zvládnete úkoly, které na vás čekají?

Potřeby: Míče (alespoň jeden do dvojice), švihadla různých délek na počet dětí, lano (5 m).

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

Provedení: Vedoucí předvede dětem techniku skoku přes švihadlo. Děti se nejprve učí a trénují různé přeskoky. Po zvládnutí základních prvků se mohou pustit do švihadlových závodů.

Vedoucí rozdělí děti do 3–5členných týmů, které soutěží proti sobě. Děti skáčí přes švihadlo určeným způsobem: přeskoky s jednou nohou vpředu, skoky snožmo, s meziskoky, se zkříženými nohama, skoky střídavě jednou a druhou nohou vpředu, pozadu apod. Každé družstvo má svého rozhodčího (vedoucí), který kontroluje počet a správnost skoků. Na povel vedoucího začne skákat první člen každého týmu. Skočí daný prvek 5 x a pokračuje stejným způsobem druhý hráč. Jakmile se vystřídají všichni členové družstva, hned pokračuje opět první člen s dalším způsobem přeskoků atd. Počítá se pouze správné přeskočení. Vyhrává družstvo, jehož členové nejdříve odskákali všechny zadané prvky.

Vedoucí předvede dětem různé způsoby házení a chytání míče. Děti ve dvojicích jednotlivé prvky trénují.

Následuje školka s míčem: Vedoucí vytvoří malé skupinky dětí (cca pětičlenné). Děti se budou ve skupince střídat v pořadí, které si předem určí. Hráč, který začne, plní postupně tyto úkoly:

- 6 x vyhodit a chytit míč;
- 5 x vyhodit míč, tlesknout, chytit míč;
- 4 x vyhodit míč, udělat „mlýnek“ rukama a chytit míč;
- 3 x vyhodit míč jednou rukou a chytit oběma;
- 2 x vyhodit míč a chytit ho jednou rukou;
- 1 x vyhodit míč, otočit se o 180° a chytit míč.

Když hráč udělá chybu, pokračuje další v pořadí a začne plnit úkoly od začátku, až do chvíle, kdy také udělá chybu. Jakmile na hráče přijde opět řada, pokračuje cvikem, který předtím zkazil. Vyhrává ten, kdo nejdříve absolvoval předepsanou řadu úkolů. Čím je míč menší, tím je hra obtížnější. Pro starší děti volíme větší počet prvků a můžeme zařadit i obtížnější úkoly s nadhozením míče.

Dobrovolný úkol:

Zábavné skákání

1. Vedoucí stojí ve středu kruhu, děti se rozestoupí po jeho obvodu. Vedoucí roztočí dokola švihadlo a děti jej přeskakují. Nejprve se švihadlo pohybuje těsně nad zemí, pak se postupně mírně nadzvedává. Možnost vyřazování, jestliže dítě přeruší plynulost pohybu švihadla.
2. Dva vedoucí krouží lanem proti nastoupenému zástupu dětí. Děti ve správném okamžiku probíhají pod lanem. Nejdříve jednotlivci, pak dvojice nebo trojice.

Tato aktivita přibližuje Ideál Pionýra: Pravda, Poznání, Přátelství a Překonání.



Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

K dětem s ADHD musí být vedoucí tolerantnější, neboť jsou nejen aktivnější (hyperaktivní), ale tím i neúspěšnější při přeskocích, či při chytání míče. Jsou méně trpělivé a pozorné. Pokud tyto děti zařazujeme do skupiny, je předpoklad, že může nastat konflikt mezi dětmi (toto družstvo nemusí vyhrávat).

Některé děti s diagnózou ADHD je dobré pověřit jiným úkolem – rozhodčí, výrobce diplomu...

Pozor na:

Činnosti se švihadlem doporučujeme rozdělit na více schůzek, aby děti před soutěží skoky dostatečně natrénovaly. Budou-li skoky přes švihadlo dobře ovládat, bude je soutěž také více bavit.

Moje poznámky: