



METODICKÁ PŘÍLOHA 77

KOČIČÍ HRÁTKY

CVIČENÍ S NETRADIČNÍM NÁČINÍM

Text a foto: Dagmar Kolandová

Pohyb
je život

Metodická příručka časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
21. ročník | číslo 1 | březen 2017
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz

ČESKÁ ASOCIACE

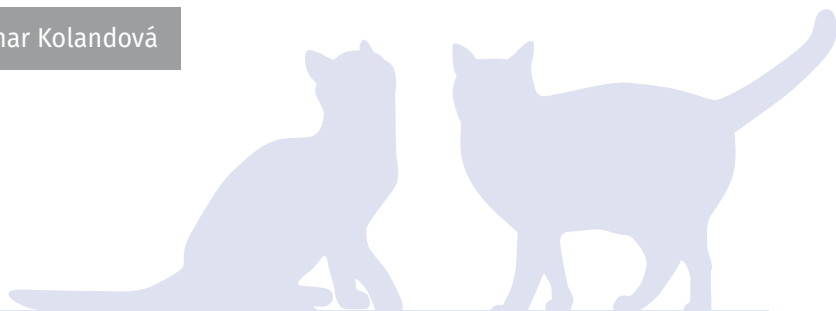


SPORT
PRO VŠECHNY

Kočí hrátky

Cvičební jednotka rodičů s dětmi (netradiční náčiní - kravata)

Text a foto: Dagmar Kolandová



- Náčiní zvyšuje fyziologický účinek cvičení
- Násobí účinnost běžných průpravných cviků a zdokonaluje pohybové vlastnosti a u dětí zvyšuje pohybový rozsah
- Při cvičení s náčiní se rozvíjí mimo jiné i hbitost, obratnost, pružnost těla především zápěstí a rukou
- Zlepšuje koordinaci pohybů
- Svou pestrostí a množstvím obměn zvyšuje náčiní zájem dětí a oblibu tohoto cvičení

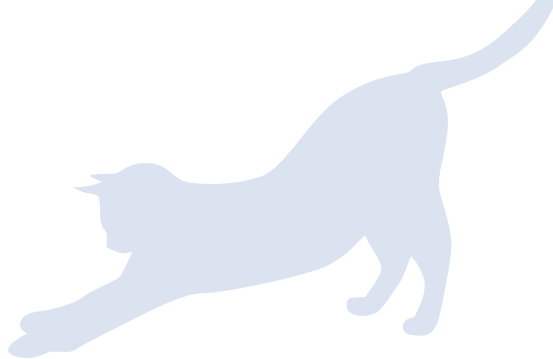
Kromě cvičení, která jsou zaměřena především na zdravotní účinek, můžeme s náčiním provádet nejrůznější cviky, jež přinášejí radost. Náčiní by mělo být pro děti především přitažlivé. Typickým náčiním jsou tyče, míče, obruče, stuhy, švihadla a kužele. Můžeme však využít i netradiční náčiní - PET lahve, různé krabice, kelímky, přírodniny, noviny, dokonce i kravaty.

Pro daný typ netradičního i klasického náčiní lze sestavit jak rušnou, tak průpravnou část, lze ho využít i v hlavní části jako doplněk ke klasickému nářadí, někdy i v závěrečné části cvičební jednotky. Cvičitelka by měla při výběru cvičení předvádět, jak budou děti na jednotlivé motivační prvky reagovat. Zároveň by měla brát zřetel na zdatnost a pohybové schopnosti dětí.

ÚVODNÍ ČÁST

POZDRAV

„Táto, mámo, babičko, pojdte cvičit maličko.
V tělocvičně místa dosti, pro hry, tanec i radosti!“



SEZNÁMENÍ S NÁPLNÍ A MOTIVACÍ HODINY

RUŠNÁ ČÁST

KOČIČÍ HONIČKA – KRAVATY = OCÁSKY KOČEK, KOCOURŮ A KOŤÁTEK

Běh v prostoru s předáváním „baby“ chycením ocásku a výměnou rolí honiče a honěného (kravaty).



CO UMÍ TVŮJ OCÁSEK

- Chůze v prostoru - dlouhý ocásek - jeden konec kravaty v ruce, druhý volně na zemi.
- Chůze v prostoru - vrtění ocáskem - jeden konec v ruce, pohybem zápěstí vlnění ocásků po zemi.



JAK UMÍM LÉZT

Lezení ve vzporu podřepmo, klečmo v prostoru všemi směry mezi kalužemi - kočka nemá ráda vodu.



PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pro větší motivaci cvičí děti proti sobě, rodič proti dítěti.

TÁTO, MÁMO V KOMOŘE JE MYŠ...

Jeden z dvojice udělá z kravaty kruh - myší díru, kočička se snaží prolézt dírou a dohonit kočičku (prolézání ve vzporu klečmo).



PŘETAHOVÁNÍ SE O NALEZENÉ PROVÁZKY

Ve dvojici sedí roznožný čelem proti sobě, uchytí předpažmo pravou paží volný konec kravaty. Střídavě předpažit zkřížmo pravou (levou) a skrčit připažmo (naznačit přetahování).

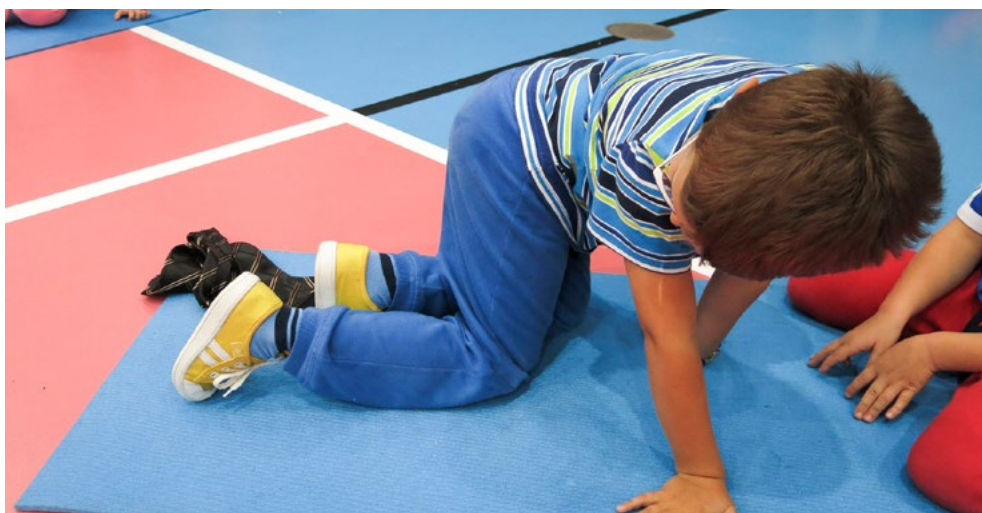
KOČÍČÍ HŘBET

Vzpor klečmo dvojice proti sobě, střídavě vyhrbit, hlava předklon - podívat na kolena, narovnat do vzporu klečmo, hlava v protažení těla - podívat na kamaráda (rodiče).



KDEPAK MÁM TEN OCÁSEK

Vzpor klečmo nad nataženou kravatou, ruce položené před kolena na podložce, úklon trupu vpravo - vlevo, podívat na ocásek.



JAK MÁM DLOUHÝ OCÁSEK, DOSÁHNE AŽ KE SLUNÍČKU

Vzpor klečmo, ruce na podložce před koleny v šíři ramen, mezi nimi kravata. Uchopit volný konec kravaty levou (pravou) rukou, rotace trupu vpravo (vlevo), pravá (levá) paže obloukem upažit s kravatou, ruka směřuje vzhůru a zpět.



JAKÉ MÁM DRÁPKY A CO S NIMI UMÍM

Vzpor klečmo, skrčit předpažmo – střídat pěst, rozevřít prsty, krčit prsty, pěst (naznačit zatažení drápků a ukázání drápků).

MÁM DLOUHÉ VOUSKY

Klek sedmo, kravatu v rukách, střídavě upažit s kravatou, protahovat paže – natáhnout kravatu před pusou (ukázat jak dlouhé mám vousky).



KOŽÁTKA SE UNAVILA A ODPOČÍVAJÍ NA SLUNÍČKU

Vzpor klečmo, ruce na podložce před koleny
v šíři ramen, mezi nimi kravata.
Uchopit volný konec kravaty levou (pravou)
rukou, rotace trupu vpravo (vlevo), pravá (levá)
paže obloukem upažit s kravatou,
ruka směřuje vzhůru a zpět.



KOŽÁTKO SE PROBOUZÍ A PROTAHUJE SE

Leh, vzpažit – vytahovat se do dálky za rukama a nohama.



KOŽÁTKO SI HRAJE S TLAPKAMI

Leh, střídavě skrčit přednožmo, přednožit, unožit (střídat obě nohy).



KOTĚ SE PŘEVALUJE ZE STRANY NA STRANU

Leh, vzpažit, vždy jeden převal vpravo, jeden vlevo.



HLAVNÍ ČÁST



KOČKA LEZE DÍROU, PES OKNEM

Prolézání – otvorů stavebnice ve vzporu podřepmo a dřepmo, kočička našlapuje pacičkami velice opatrně, pejsek proskakuje.



KOČIČKA SE PRODÍRÁ KŘOVÍM - NECHCE SI POTRHAT KOŽÍŠEK

Plazení, překonávání překážek (natažené gumy mezi lavičkami s rolničkami) lezením ve vzporu stojmo, překračování a přešlapování překážek.



KOŤÁTKO UVÍZLO V KORUNĚ STROMU - POJĎTE HO ZACHRÁNIT

Lezením po žebřinách
s ručkováním různými směry,
střídat ruce a nohy, dolézt
ke koťátku a vysvobodit ho.

KOŤÁTKO SI HRAJE S KLUBÍČKEM

Prolézání – otvorů stavebnice
ve vzporu podřepmo
a dřepmo, kočička našlapuje
pacičkami velice opatrně,
pejsek proskakuje.



KOČIČKA RÁDA LEZE PO STŘECHÁCH

Lezení s ručkováním po
žebříčkách, prolézacích věžích,
přelézání a prolézání všemi
směry, sklouznutí v okapu.



KOŤÁTKO SE UČÍ VYSKOČIT NA STŘÍŠKU

Výskok na molitanovou bednu (malé děti potřebují pomoc rodiče - cvičitele), seskok s dopomocí nebo záchranou.



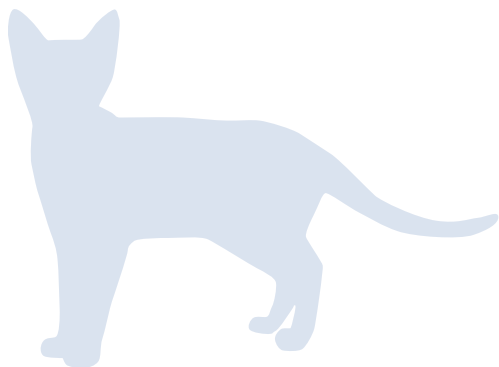
STAVĚNÍ BOUDY PRO PEJSKA Z PAPIŘOVÝCH CIHEL - ODPOČINKOVÁ ČINNOST

Manipulace s papírovými cihlami (netradičním náčiním), stavba domečku pro zvířátka, spolupráce s rodičem, kamarádem.



ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Hry s padákem - „Kočí hrátky“



KOULENÍ A HÁZENÍ KLUBÍČEK VE DVOJICI

Sed roznožený proti sobě na padáku, házení a koulení látkových míčků (klubíček) ve dvojici.



KOULENÍ, VYHAZOVÁNÍ A CHYTÁNÍ MÍČKŮ POMOCÍ PADÁKU

Všichni čelem k padáku, uchopit padák oběma rukama, pohybem paží pohybovat padákem nahoru – dolů – poníž – povýš a snažit se vyházovat, chytat a koulet míčky (klubíčka po padáku).



ZÁVĚR

POZDRAV, ZPĚTNÁ VAZBA, ODMĚNA PRO DĚTI (OBRÁZEK KOČIČKY)

Použitá literatura:

Blahutková, Pavlína: Využití netradičního náčiní v hodinách TV na I. Stupni ZŠ

Volfová, Hana: Hravé cvičení pro děti (cvičení s náčiním)

PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai - tchi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**