



METODICKÁ PŘÍLOHA 91

DROBNÉ POHYBOVÉ HRY

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
24. ročník | číslo 3 | září 2020
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Drobné pohybové hry v rušné části tréninkové jednotky

Autorka: Mgr. Tereza Fajfrlíková, akademická pracovnice CTVS PF ZU Plzeň, trenérka sportovního aerobiku a fitness, instruktorka SPV, foto: Mgr. Eva Fajfrlíková, cvičí: Eliška Kantová a Eliška Fajfrlíková

1. TEORETICKÁ ČÁST

Struktura tréninkové jednotky

Rušná část tréninkové či vyučovací jednotky je pro mnohé cvičitele, trenéry, učitele a jiné nadšence, kteří se věnují dětem a vedou je k tomu, aby se správně hýbaly, někdy obtížně sestavitelná. Připravila jsem pro vás několik drobných her, které vám pomohou k tomu, abychom v úvodní části jednotky cvičence nejen správně motivovali, ale připravili také jejich organismus na další zátěž.

Všichni si jistě vzpomeneme na hodiny tělesné výchovy, kdy oblíbenou součástí úvodní části byly honičky. Touto cestou bychom neměli jít. Abychom zjistili, která cesta je ta správná, musíme vědět něco málo z teorie.

Struktura tréninkové či vyučovací jednotky je následující:

1. Úvodní část, 1/10 času tréninkové jednotky (dále jen TJ):
 - a. organizační
 - b. rušná
2. Průpravná část, 2/10 času TJ
3. Hlavní část, 6/10 času TJ
4. Závěrečná část, 1/10 času TJ

V úvodní části TJ bychom měli cvičence uvést do naší cvičební jednotky po všech stránkách – psychické i fyzické. Cílem je připravit organismus na zátěž, která bude následovat. Proto se úvodní část obměňuje dle náplně hlavní části.

Do úvodní části řadíme část organizační a rušnou. V organizační části bychom měli cvičence seznámit s obsahem, cílem a úkoly TJ, navodit optimistickou atmosféru a motivovat je. Možností je určitě zařazení pořadových cvičení pro lepší organizaci.

V rušné části se snažíme připravit organismus na zátěž, postupně zatěžovat a zvyšovat tepovou frekvenci. Správným vedením bychom měli docílit efektivního přerozdělení krve k orgánům a tkáním, rozšíření kapilár a otevření krevního řečiště ve svalech, zvýšení produkce tepla, zkrácení doby potřebné pro svalovou kontrakci, zrychlení biochemických reakcí, úpravy funkčního stavu CNS, posílení podmíněných reflexů.

Rušnou i průpravnou část, tzn. celé rozcvičení, bychom měli přizpůsobit denní době, zevnímu prostředí, věku a pohlaví cvičenců, aktuálnímu fyzickému a psychickému stavu, pohybovému obsahu a cíli následující hlavní části. Pokud je rušná část vedena zábavnou formou, je předpokladem radostného vstupu cvičenců do tréninkové (vyučovací) jednotky. Nedostatečné či špatné rozcvičení vede ke zvýšení úrazovosti pohybového aparátu. Pohybovým obsahem rušné části hodiny může být na začátku i chůze, postupně zařazujeme klus (běh), klus přísunný (cval), klus poskočný, klus přeměnný, prvky atletické abecedy (liftink, skipink – nízká kolena, předkopávání, zakopávání), poskoky jednoož, obouož, snožné, rozkročné. Tento pohybový obsah použijeme jako základ pro drobné hry rušné části tréninkové jednotky.

2. PRAKTICKÁ ČÁST

Drobné pohybové hry vhodné v rušné části TJ

1. Běh po laně, po čarách

Věk: 5 – 18 let

Pomůcky: švihadlo, lano

Cvičenci se pohybují po předem stanovené barvě čar na palubovce. Během rušné části cvičitel barvy libovolně mění. Pokud se dva

žáci potkají, mají za úkol např.: oběhnout se, podlézt, navzájem si tlesknout do dlaní... Můžeme využít švihadla nebo lana, která jsou volně rozmístěna po tělocvičně. Na pokyn cvičitele se žák pohybuje po švihadlech (lanech) správné barvy.



2. „Mekáč“

Věk: 6 – 18 let

Pomůcky: žádné

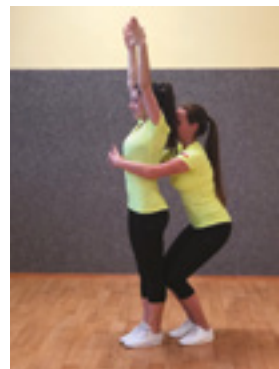
Cvičenci se libovolně pohybují po tělocvičně, na pokyn cvičitele:

- „Hranolky“ – cvičenci provedou stoj – vzpažit
- „Hamburger“ – tři cvičenci si lehnou na sebe (houska-maso-houska)
- „Pití“ – jeden cvičenec provede stoj – vzpažit (brčko), druhý cvičenec podřep – předpažit – a prvního cvičence obejmje
- „Menu“ – jeden cvičenec je hranolek, druhí dva pití a tři další hamburger



Obměna:

- „Potopa“ – cvičenci hledají nějaký úkryt před potopou tak, aby nestáli na podlaze – např.: na žebřinách, na lavičce, na židli...
- „Zemětřesení“ – cvičenci se schovají do sklepa – např.: pod trampolínu, pod podložku, pod žíněnku...
- „Vichřice“ – cvičenci se chytají čehokoliv pevně ukotveného – např.: žebřin, tyče na šplh, dveří...



3. Sporty / Sportovci

Věk: 8 – 18 let

Pomůcky: žádné

Cvičitel udává pokyny – různé sporty (tenis, balet, atletika, volejbal, basketbal, plavání, veslování...) a cvičenci se snaží co nejlépe napodobit daný sport nejdřív samostatně (individuální sporty), poté ve dvojicích, trojicích (týmové a kolektivní sporty). Cvičitel může udávat pokyny – jména sportovců (Roger Federer, Nikola Márová, Barbora Špotáková, Jan Železný...).

Pozor na bezpečnost. Cvičitel by se měl zamyslet nad výběrem daného sportu a určit míru a náročnost pohybu.



4. Najdi správnou barvu

Věk: 5 – 13 let

Pomůcky: mety, kloboučky

Na podlaze po tělocvičně rozmístíme mety, kloboučky různých barev. Cvičenci se pohybují mezi metami. Na pokyn hledají určenou barvu mety a u ní plní určený úkol – např.: dřep, leh, leh na břicho, oběhnout metu, sednout si na metu, vyhodit metu nad hlavu...



5. Stíny

Věk: 6 – 12 let

Pomůcky: žádné

Cvičenci utvoří dvojice. Jeden z dvojice vykonává pohyb, druhý ho stínuje. Role ve dvojici po určitém čase vyměníme. Pro větší zážitek ze hry cvičitel zvolí pestrý hudební doprovod s tím, že se tempo hudby mění. Na začátku používáme pomalejší tempo, které postupně zvyšujeme. Je nutné vymezit pohyb tak, aby hra splnila určené na úvodní část TJ (například zakázat gymnastické prvky).

6. Molekuly

Věk: 6 – 18 let

Pomůcky: žádné

Cvičenci se libovolně pohybují po tělocvičně. Cvičitel udává pokyny v podobě čísel, cvičenci dle čísel tvoří stejně početné skupiny.

Obměna 1:

Pomůcky: lavička, podložky, žíněnky, stepy...

V tělocvičně je rozmístěno několik laviček, stepů, podložek apod. Cvičenci volně běhají po tělocvičně. Na pokyn cvičitele si stoupnou na nejbližší lavičku, step, podložku,... v počtu, který cvičitel udá.

Obměna 2:

Cvičitel rozdělí děti na žirafy a slony.

Na pokyn: „**Tři žirafy, dva sloni**“ Cvičenci utvoří skupiny v daném počtu. Můžeme použít i s obměnou – lavičky, stepy, podložky...

7. Písknutí = Pokyn

Věk: 4 – 18 let

Pomůcky: píšťalka

Cvičenci se libovolně pohybují po tělocvičně:

- Na jedno písknutí = leh
- Na dvě písknutí = dvojice, jeden stojí rozkročný, druhý podleze
- Na tři písknutí = leh na břicho
- Na čtyři písknutí = obrat o 360 stupňů
- Na pět písknutí = dvojice, jeden stojí, druhý ho oběhne – výměna

Dle věku a vyspělosti cvičenců zvolíme počet písknutí či tlesknutí.

8. Zvířátka, pojdte domů

Věk: 4 – 8 let

Pomůcky: lavičky, žíněnky, podložky, stepy...

Cvičitel nejprve určí několik zvířátek – ovečky lezou po čtyřech, kuřátka chodí v podřepu, klokani skáčou snožmo, koně poskakují jedno nož, antilopy běží... Na pokyn:

- „**Ovečky, pojdte domů**“ cvičenci lezou po čtyřech a hledají domeček – žíněnku, lavičku, step, podložku...
- „**Kuřátka, pojdte domů**“ cvičenci se pohybují v podřepu a hledají domeček – žíněnku, lavičku, step, podložku...

9. Sporty – Zaměstnání

Věk: 7 – 12 let

Pomůcky: žádné

Cvičenci stojí v kruhu. Cvičitel jim rozdělí role – sporty (atlet, gymnasta...), kterými se stávají, vždy více cvičencům stejné. Jakmile cvičenci uslyší svůj sport, přebíhají na protější stranu a vymění si navzájem místa v kruhu. Ostatní cvičenci na svém místě vykonávají určený pohyb – například běh, skok snožný, liftink, nízký skipink. Na povel „**Sporty**“ přebíhají všichni.

Obměna:

Můžeme místo sportů využít zaměstnání (kovář, dělník, zedník,..). Na povel: „**Zaměstnání**“ přebíhají všichni.

10. Monstra

Věk: 6 – 18 let

Pomůcky: žádné

Cvičenci se libovolně pohybují po tělocvičně. Na pokyn cvičitele vytvářejí tzv. monstra. Cvičitel udává pokyny, jak bude monstrum vypadat – kolika rukama, nohama se bude dotýkat země a kolika cvičenci bude vytvořeno. Monstrum musí být spojeno – cvičenci se musí jakkoliv dotýkat. Například:

- „Tři cvičenci, dvě ruce, tři nohy“
- „Pět cvičenců, čtyři ruce, čtyři nohy“



11. Najdi metu

Věk: 5 – 10 let

Pomůcky: barevné kužele, mety

Do označeného prostoru položíme kužele, mety čtyř různých barev. Rozdělíme cvičence do 4 týmů, každý tým má svoji barvu kužele, mety a každý má svoji barvu kužele, mety v ruce. Cvičenci se pohybují libovolně po prostoru a při tom si dle pokynů mezi sebou předávají kužele, mety – např. pod nohama, nad hlavou, před sebou, za sebou... Na zvolený signál se musí zorientovat v prostoru a najít na zemi stejně barevný kužel či metu, jako mají v ruce.

12. Pohyblivé pexeso

Věk: 8 – 18 let

Pomůcky: dvojice kartiček s různými pohyby – vhodné pro rušnou část (chůze, běh, liftink...)

Cvičenci se stávají kartami hry Pexeso, vytáhnou si kartičku a postaví se volně

po prostoru. Předem je určen jeden společný pohyb, který není zobrazen na kartičce a který vykonávají neustále všichni hráči. Cvičitel vyvolává dvojice jmen (karty Pexesa) a pokouší se najít shodné pohyby. Pokud je objeví, mají za úkol neustále vykonávat společný pohyb, který v průběhu hry můžeme obměňovat.

Pokud máme vyspělé cvičence, mohou si pohyb ve dvojicích vymyslet sami.

13. Najdi cestu k pokladu

Věk: 8 – 12 let

Pomůcky: mety, kloboučky

Na zemi jsou rozmístěny barevné mety. Cvičitel si předem určí, v jakém pořadí (např.: žlutá, zelená, bílá, červená, oranžová, modrá...) se mají cvičenci pohybovat – kudy vede cesta k pokladu.

Cvičenci se pohybují v zástupu a vykonávají danou pohybovou činnost – chůze, klus... První je vždy velitel lodi, který musí ostatní dovést po správné cestě. Pokud se splete, jde na konec zástupu, vedoucím se stává druhý cvičenec a začíná od začátku. Cvičenci si mohou (nebo nemohou – těžší varianta) napovídat, po jaké metě se zástup pohyboval a v jakém pořadí. Loď se nesmí nikdy zastavit, jinak se potopí.

14. Semafor

Věk: 5 – 10 let

Pomůcky: červená, oranžová, zelená karta
Cvičitel má vytvořené karty – červenou, oranžovou, zelenou. Určí, která karta co znamená – zelená = běh, oranžová = chůze, červená = stoj. Cvičenci provádějí pohyb podle karet, které jim ukáže. Nejprve karty ukazuje po předchozím upozornění, poté bez upozornění.





15. Pantomima

Věk: 6 – 18 let

Pomůcky: žádné

Cvičenci se volně pohybují po tělocvičně (chůze, běh, poskoky...). Cvičitel vybídne jednoho cvičence k předvedení pantomimy. Může předem určit téma, např. zaměstnání, sport, zvířata... Ostatní pohyb opakují a hádají, co předvádí. Jakmile uhodnou, pohybují se opět původním pohybem (chůze, běh, poskoky...). Cvičitel vybídne dalšího cvičence k předvádění pantomimy.

Pozor na bezpečnost. Opět musíme velice obezřetně zvážit, jaké pantomimické zadání budeme zadávat (NE gymnastku, akrobata apod!).

16. Na čísla

Věk: 8 – 18 let

Pomůcky: žádné

Cvičenci se rozdělí na skupiny, každá skupina obdrží číslo. Cvičitel určí, jaký pohyb bude vykonávat určité číslo:

- jedničky – běh
- dvojky – liftink
- trojky – nízký skipink
- čtyřky – zakopávání

Na pokyn – tlesknutí, písknutí – si cvičenci mezi sebou čísla vymění.

Po chvíli vyměníme pohyb u čísla:

- jedničky – lezou po čtyřech

- dvojky – skoky snožné
- trojky – poskoky jednozoh
- čtyřky – vysoký skipink

17. Koberečky

Věk: 5 – 18 let

Pomůcky: skluzové koberečky

Cvičenci využívají skluzový kobereček různými způsoby:

- stojí na koberečku a rotačním pohybem pánve a trupem se pohybují z místa
- na koberečku mají pouze jednu nohu, druhou se odražejí – jako na koloběžce, nezapomeňte nohy vystřídat
- na koberečku mají opět jednu nohu, ale pohyb vykonávají stranou
- sedí na koberečku, pomocí nohou a rukou se pohybují.

Můžeme využít naše známé drobné hry a cvičencům udílíme pokyny, kolem jaké barvy čáry na palubovce se mají pohybovat, k jaké barvě mety se mají pohybovat...



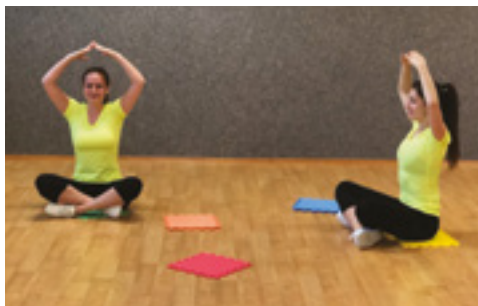
18. Puzzle

Věk: 5 – 10 let

Pomůcky: puzzle, obměnou mohou být malé koberečky, noviny, časopis

Cvičenci běhají volně po tělocvičně. Na pokyn:

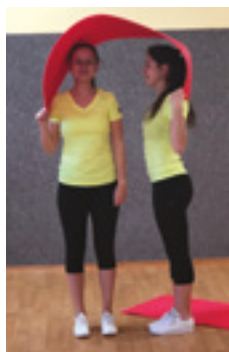
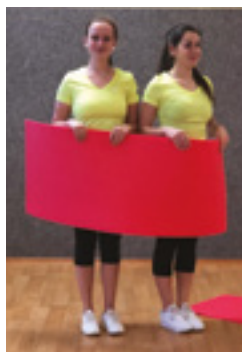
- „**Domů**“ se co nejrychleji zastaví, položí pomůcku na zem, sednou si na ni a udělají stříšku (pokřičt vzpažmo, předloktí dovnitř, prsty se dotýkají)
- „**Ven**“ se cvičenci mohou opět rozběhnout.
- „**Potok**“ položí pomůcku na zem a postaví se na ni jako na lávku
- „**Prší**“ se zastaví a položí si pomůcku na hlavu jako kapuci
- „**Kolotoč**“ žáci drží noviny svise před tělem a otáčejí se kolem své osy dokola jako na kolotoči



Obměna:

Rozmístíme karimatky (16 cvičenců, 4 karimatky). Na pokyn:

- „**Domů**“ si cvičenci sednou na karimatku
- „**Iglú**“ cvičenci v jakémkoliv počtu karimatku zvednou a dají ji kolem sebe
- „**Stan**“ zvednou karimatku nad hlavu a vytvoří z ní střechu



19. Bedničky

Věk: 5 – 12 let

Pomůcky: stolička, židle, stepy, dřevěná bedýnka

Stoličky rozmístíme po tělocvičně. Cvičenci se volně pohybují, poté na pokyny cvičitele:

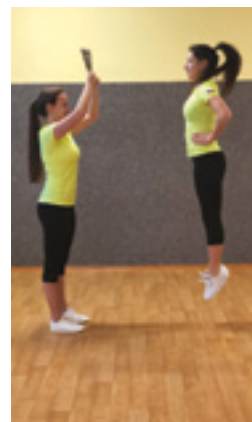
- „**Dva**“ hledají stoličku, provedou na ní stoj nebo na ni položí ruce
- „**Jedna pravá**“ cvičenci hledají stoličku, provedou na ní stoj na pravé nebo dají pravou ruku na stoličku
- „**Jedna levá**“ cvičenci hledají stoličku, provedou na ní stoj na levé nebo položí levou ruku na stoličku
- „**Tři**“ cvičenci hledají stoličku, provedou na ní stoj a položí na ni jednu ruku nebo dvě ruce a stojí na jedné noze
- „**Čtyři**“ cvičenci hledají stoličku, provedou na ní stoj a položí na ni dvě ruce

20. Papír

Věk: 5 – 18 let

Pomůcky: papír, kniha, časopis, čtvrtka... Cvičenci se volně pohybují v prostoru. Papír (kniha, časopis, čtvrtka...) představuje tělo cvičence. Cvičitel s papírem manipuluje, a jakmile jej dá:

- nad hlavu – cvičenec provede výskok
- pod kolena – cvičenec provede dřep
- vlevo – cvičenec provede cval vlevo
- vpravo – cvičenec provede cval vpravo
- položí na zem – cvičenec provede leh
- otočí ho na zemi – cvičenec provede leh a obrat o 360 stupňů



IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum ČASPV Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz



IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE