

Atletika: "Kraby a krevety"

EQUIPPE podporuje myšlenku, že žáci pro rozvoj pohybové gramotnosti potřebují mít zkušenosti s během, skokem a házením v zajímavé, akční a dynamické podobě. Formou nenásilných her a cvičení.

Cíle

Rozvoj základních atletických dovedností

Rozvíjené kompetence: rozvoj znalostí, porozumění, dovedností, schopností

Znalosti: typy běžeckých dovedností, orientace v prostoru.

Schopnosti: spolupráce, respektování pravidel.

Trvání: 10-15 minut

Popis aktivity:

- Celá třída je rozdělena dvě stejné poloviny/týmy, které stojí naproti sobě ve dvou řadách ve vzdálenosti mezi sebou 2 m.
- Jeden tým jsou "kraby" druhý "krevety".
- Hra začíná na signál: učitel či vedoucí zavolá "Kraby" nebo "krevety".
- Tým, který je vyvolán se snaží chytit hráče druhého týmu před tím, než doběhnou k určené čáře.
- Každý chytený protihráč = bod. Vyhrává tým s vyšším počtem bodů.

Obměny: obměny a modifikace hry/aktivity vzhledem k věku, velikosti skupin.

Vzdálenost mezi hráči a čarou, ke které mají doběhnout, lze upravovat k věku a množství hráčů, dovednostem a schopnostem.

Začínáme v různých startovních pozicích, různý způsob běhu.

Co dál? Zpětná vazba, reflexe (i sebehodnocení), zahrajte si hru bez vedoucí role učitele - hráči se v roli "vedoucího" střídají.

Děti se budou schopny hru zahrát samy ve volném čase.

Klíčové výukové momenty, pokyny pro hodnocení

Základní prvky správné techniky sprintu:

- Na začátku sprintu udržujte krátký/rychlý "krok".
- Délku kroku prodlužujeme s nabíranou rychlostí.
- Trup držte vzpřímeně ve vertikální poloze.
- Nakloňte tělo dopředu tak, aby nohy byly za boky a boky za rameny (známé také jako trojitá extenze).
- Nepohybujte hlavou, držte ji v klidu.
- Uvolněte tvář a krk.
- Pokrčte lokty do 90 stupňů.
- Ruce se pohybují od kyčle ke rtům.
- Udržujte paže blízko těla.
- Udržte ramena rovnoměrně v rovině a uvolněně.
- Zvedej své přední koleno vysoko ("koleno řídí").
- Kompletně propněte/natáhněte zadní nohu, abyste přenesli celou sílu.

Zdroje

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=3ixM09ovjt4>

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein