

Základní pohybové dovednosti a dovednosti s míčem: “Vlak”

Základní dovednosti pohybu jsou specifickou skupinou dovedností, které zahrnují různé části těla, jako jsou nohy, trup, hlava, paže a ruce. V tomto případě se zaměřujeme na lokomoční aktivity - pohyby jednotlivých částí těla, v různých směrech - chůze, běh, přískoky, skoky, poskoky a změny poloh.

Cíle aktivity

Rozvoj základní pohybových schopností a základů dané hry

Kompetence: znalost hry, porozumění, dovednosti

Znalosti: různé typy chůze, znalosti odrazu, pravidla hry, modifikace hry

Dovednosti: chůze, skoky, prostorová orientace

Schopnosti: spolupráce, respektování pravidel

Trvání aktivity: 5-10 minut

Počet žáků / hráčů: alespoň 12 hráčů

Popis aktivity

- Třída je rozdělena do stejně velkých týmů, uskupených do zástupů
- První žák v každém zástupu zvedne levou nohu, druhý zvedl pravou nohu dopředu, aby žák před sebou mohl chytit pravou rukou, třetí dělat to samé s levou nohou apod.
- Hra začíná po signálu: všechny týmy cestují skokem na jednu nohu k cíli. Tým, jehož poslední hráč projde cílovou čarou jako první, vítězí.
- Opakujte pohyb na druhé noze.

Klíčové body výuky a podněty k hodnocení

- Čeho jste si všimli, když jste se snažili pohybovat kupředu jako jeden tým?
- Jak se jako tým můžete zlepšit?
- Co jste si nejvíce užili?
- Co jste se při této aktivitě naučili / si uvědomili?

Modifikace:

úpravy hry / activity s ohledem na věk skupiny, velikost skupiny (zejména vzdálenost start-cíl)

Jak pracovat s hráči po skončení hry?

Zpětná vazba, reflexe (včetně sebehodnocení).

Děti se naučí hrát tuto hru nezávisle na vedení učitelem či instruktorem - vedení k samostatnosti a aktivnímu utváření svého volného času.

Odkazy

<https://sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Developing-Fundamental-Movement-Skills-Manual-Introduction.pdf>

<https://sportnz.org.nz/managing-sport/search-for-a-resource/guides/fundamental-movement-skills>