

# Aktivity v tělocvičně

(Jana Kubátová, Alena Picková)

<https://metodika.orientacnisporty.cz/>

[metodika@orientacnisporty.cz](mailto:metodika@orientacnisporty.cz)

## Úvodní fáze - zahřátí

- **rozběhání ve čtverci** menšího rozměru - "vytvořte chaos" - nucené změny směru s pohybovými úkoly - *placák, placák oběma rukama ve výskoku, placák zády k sobě, kopnutí nohou*
- **atletická abeceda** - do kruhu - uprostřed placák a zpět pozadu / sbírání víček, mapových značek, piktogramů podle pokynu...
- **rozběhání s buzolou (buzola do dvojice)** jeden z dvojice říká směry (J,S,SV,V,Z,...) a druhý podle buzoly běhá. Na začátku klus, pak "cval", nakonec sprint (je dobré, když změnu rychlosti odpálí trenér píšťalkou)

## Rozcvičení/koordinace

- **Žebříky** - vhodné zařadit do úvodní části tréninku, kdy na to mají děti mentální i fyzickou kapacitu  
<https://youtube.com/playlist?list=PLirPhxoMyJOWICYDdCDPLtwvaSCpD9nF7>

## Hlavní část

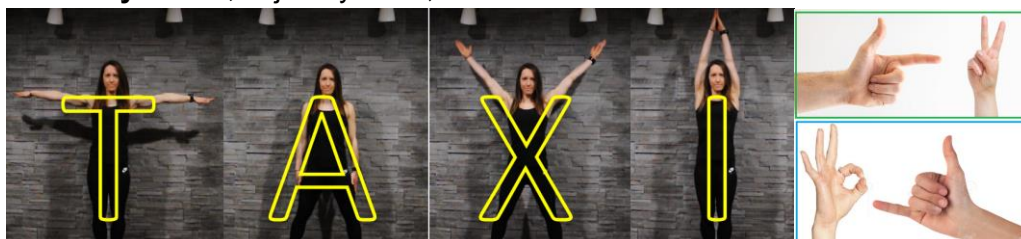
- **(Ne)překonatelný Issprom** - zkusit s kartičkami, případně i ražením
- **Člověče, nezlob se** - o-varianty s lezením do studny, na strom atd.
- **Obrmapa** - běhačka - piktogramy podle barvy/zabírání území II/ šipkovaná...
- **Biatlon** - linie po tělocvičně + střelba (buď hod na cíl nebo ukázka piktogramu, který musí pojmenovat - na kartách nebo na Obrmapě)
- **Agenti** - jednoduché tratě, orientace v prostoru, sledování ostatních
- **Krycí jména** - hra na motivy karetní hry Krycí jména, lze hrát v tělocvičně i venku, svaly i paměť
- **Práce s buzolou** - směry na sucho
- **Výuka mapových značek** - Město – moře – kuře

## Závěrečná fáze - zklidnění

- **Světové strany** - vyřazovaná
- **Kvadromino** - skládačka
- **Obrmapa** - verze Twister na protažení
- **Dohledávka** - varianty - postřehová hra dle Dobble pravidel, hledání konkrétní karty podle seznamu

## Doplnění:

- **Posilovací poker**
- **Crawling** - Metodické listy 20/2019  
[https://www.youtube.com/watch?v=kjFb40DwwLs&t=4s&ab\\_channel=RedefiningStrength](https://www.youtube.com/watch?v=kjFb40DwwLs&t=4s&ab_channel=RedefiningStrength)
- **koordinační cviky** - TAXI, zajíc-myslivec, OK-telefon



Dohledávka		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		?

