

Jarda Tomeš: Osvědčené aktivity do tělocvičny pro různé věkové kategorie

Pomůcky: lana, rozlišovák, pexeso, disky, kostky, mapy s kontrolami/mapy bez kontrol, mapy na rozdíl, dobble, fixy, puzzle na složení mapy, písmenkový OB s křížovkami, žíněnky, lavičky, kloboučky,

Podbíhání švihadla: Točit přiměřeně pomalu, nechat dost velký oblouk lana; jednodušší je začít, když jde lano od dětí; postupně zvyšovat počet proběhnuvších (dle velikosti skupiny to mohou zkusit i všichni najednou nebo na dvě poloviny), dá se zkusit i vběhnout dovnitř a dát pár přeskoků a vyběhnout.

Matrixová lana: Dva a dva trenéři pohybují lany kolmo na sebe. Lana jsou v různé výšce, pohybují se rovnoměrně rychle; při dalším přesunu (zpět) mohou být v jiné výšce. Děti se snaží oběma lany vyhnout; při doteku lana se vypadá.

Pak verze se zapamatováním kontrol a potom překreslení do mapy. Děti se vyhýbají lany a přitom se snaží zapamatovat několik kontrol zakreslených v mapě. Po skončení ihned zakreslují kontroly do prázdné předlohy.

skipink; po čtyřech pozadu;

Sbírání pexes: Na žíněnce jsou rozsypaná 2-4 pexesa. Děti rozdělené do 2-4 týmů. Mají za úkol co nejdříve na své stanoviště přinést "svoje" určené pexeso. Co se dá upřesnit: kolik členů jednoho týmu smí být najednou na trati (max. 2), jakým způsobem se děti pohybují tam/zpět (může být např. ztížený pohyb směrem k žíněnce, zpět normálně).

Piškvorky 4x4: Síť např. ze švihadel nebo papírové lepenky. Do políček se dávají např. plastové kloboučky nebo barevné rozlišovák. Jde postavit zdvojeně - pak hrají 4 týmy najednou a jde odehrát turnaj. Každý tým musí mít stejný počet "hracích kamenů", nejvýše 8 (to by mohlo vést k zaplnění celého herního plánu). Hraje se do rozhodnutí (remíza/výhra jednoho z týmů - řada, sloupec nebo úhlopříčka ze 4 kloboučků/rozlišováků).

Pak s omezením počtu kamenů a s přesouváním kamenů: Snížíme počet kamenů např. na 6 nebo na 5. Když jsou všechny položeny a není rozhodnuto, tak další hráči mohou provést přesun právě jednoho vlastního kamene. Hraje se do rozhodnutí.

Člověče, nezlob se: Určitě už popsáno na Metodickém portálu. Hodí se např. 4 týmy, 4 kostky, 4 výběhová místa (mimo běžecké kolečko), 4 jasně viditelné domečky (uvnitř běžeckého kolečka). Když je běžec dostižen = vybit, vrací se bezpečně (nesmí překážet ostatním běžcům) do svého vybíhacího místa, v okamžik návratu další běžec v pořadí hází. Osvědčila se mi verze, kdy běžec musí nejdříve hodit šestku, aby se jakoby "nasadil" na výchozí políčko, následující hod pak určí počet koleček k oběhnutí, přičemž šestka je maximum (prostě běžím tolik, kolik mi padne). Běžec může taktizovat, nemusí vyběhnout hned po hodu. Ukázalo se nám, že dlouhé čekání se nevyplácí, protože na okruhu je vždy několik běžců, kteří nabíhají kolečka svým týmům a přibližují se tak "domečku". Dá se hrát do dokončení všech týmů, nebo do dokončení prvních tří, na zvážení trenéra. Velikost kruhu - na louce jsem měl kruh o průměru cca 8 metrů, v tělocvičně se spíš větší nevejde.

Na lavičkách - rovnovážné souboje, přecházení: Lavičky se otočí vzhůru nohama. Nahoře tak bude úzká "kladina". Při počtu 4-5 laviček se děti mohou rozdělit, jedna skupinka pak cvičí na jedné lavičce. Přecházení popředu, pozadu, levým/pravým bokem krok sun krok, L/P bokem s překřížením nohou, uprostřed se dá zkusit přeskok s otočkou o 180°. Pak ve dvojicích duely na shazování - např. drží se za jednu ruku, opírají se o sebe dlaněmi, jakkoli bez předchozího držení/opírání. Musí být dostatek místa kolem laviček, případně žíněnky mezi lavičky.

Na žíněnkách - podtrhávání rukou v planku: Děti jsou ve dvojici naproti sobě ve vzporu ležmo, jeden druhému se snaží podtrhávat ruce. Vítěz je ten, kdo nepadne. Dá se to udělat turnajově (vítěz postupuje proti jiným vítězům); je možné to zkusit i ve trojici nebo čtveřici.

Přetlačování vsedě, vestoje, na jedné noze; plácání druhého po zadku, šlapání na nohu: Ve dvojici sedí zády k sobě, opírají se o sebe zády, mají pokrčené nohy, na pokyn se snaží druhého odtlačit za stanovenou čáru/úroveň. Ve stoje se dá zkusit různé vychylování .. Když se drží za stejnou ruku, tak se druhou rukou snaží protivníka plácnout po zadku nebo se jeden druhému snaží šlápnout na nohu.

Trojice chrání krále: Tři děti se chytí za ruce do trojúhelníku; určí si, kdo z nich bude "král". Čtvrtý účastník je útočník, snaží se dostat ke králi a plácnout ho. Obránci se spolu s králem pohybují tak, aby útočníkovi nedovolili dosáhnout na krále.

Proměnlivý labyrint: Děti utvoří síť s rozestupy na upažení (např. 4x4 nebo 5x4 apod.). Jeden běžec bude pronásledovat, druhý utíkat. Všichni v labyrintu stojí čelem k trenérovi a upaží, paže=zdi, oba běžci tím pádem mohou probíhat jen vzniklými uličkami. Na pokyn trenéra se celý labyrint otočí o 90°, tím se pootočí i uličky. Pronásledovatel se snaží chytit utíkajícího. Běžci nesmí podbíhat pod pažemi ani probíhat skrz ně, bral bych to jako prohru toho, kdo porušil pravidla.

OB s písmenky na zemi: Moc složité na popis, ukážu na místě. Stručný popis: Na zemi na vzdálenější straně tělocvičny leží pravidelná síť písmen (rozmístěná podle stavitelova plánu). Týmy na opačné straně mají sadu číslovaných plánek/map se sítí písmen a křížovku. Na každé mapě jsou očíslována jiná písmena. Běžec si bere mapku a běží k písmenům a čte si je popořadě (tak, jak jsou očíslována v mapě). Písmena si pamatuje, vrací se k týmu, předává štafetu a zjištěné slovo zapisuje do křížovky (číslo mapy = číslo řádku v křížovce). Vyhrává nejrychlejší tým (ten, který má nejdříve všechny řádky správně).

Dobble - rychlejší si bere kartičku: Dva týmy proti sobě (na opačných stranách tělocvičny), uprostřed je trenér s kartičkami z dobble. Přibíhají k němu první běžci z týmů. Jedna kartička už leží otočená obrázkem nahoru, trenér otáčí druhou kartičku. Kdo si první všimne stejného symbolu/obrázku, řekne jeho název a bere si kartičku. V tu chvíli vyběhají další členové týmu. Členové se pravidelně střídají; vyhrává tým, který sesbírá víc kartiček. Jednu sadu dobble jde rozdělit na dvě hromádky, tak můžou hrát 4 týmy najednou.

Týmové složení puzzle: Nutná příprava doma - složím puzzle (v mém případě mapa ČR, celkem asi 160 dílků), rozdělím puzzle na čtvrtiny, dílky puzzle dám do 4 sáčků. Děti rozdělím na 4 týmy. Každý tým má svoji hromádku dílků puzzle na protější straně tělocvičny. Na trati smí být najednou nejvýše dva členové týmu. Děti si stanoveným způsobem pohybu nosí dílky puzzle na svou stranu tělocvičny a puzzle průběžně skládají. Vítězí tým, který své puzzle složí nejrychleji (a správně). Způsoby pohybu mohou být např.: po čtyřech, po čtyřech pozadu, v planku bokem atd. Jedno vyběhnutí = sebrání právě jednoho dílku puzzle. Směrem zpět doporučuji běžet normálně (aby se děti navzájem vyhnuly).

Najdi rozdíl mezi mapami a předej štafetu (ve dvojicích): Dvojice jsou na jedné straně tělocvičny, na protější straně mají položenou předlohu mapy a fixu. Na mapě jsou výřezy, mezi nimiž je několik rozdílů. Běžec přibíhá k mapě, vyznačuje jeden nalezený rozdíl a vrací se zpět/předává štafetu. Lze hrát do nalezení všech rozdílů mezi mapami (např. 10). Proveditelné i jiným způsobem pohybu.

Beep-test s kouráním do mapy - pak zakreslení trati: Je potřeba mít v telefonu zvukovou stopu beep-testu. Děti dostanou mapu s tratí nebo kontrolami. Běhají v tělocvičně pípací test a při něm se snaží zapamatovat si trať. Trenér zvolí délku testu (např. 5 minut), po skončení děti zakreslují trať nebo kontroly do prázdné mapy a potom si sami zkontrolují přesnost zákresu (porovnají předlohu a vlastní zákres). Jde to udělat i na trochu kratší čas, děti mohou mít jednu mapu s tratí (s tou běhají), do prázdné mapy pak mohou zakreslit kontroly a postupy mezi nimi (dá se to dobře dělat na sprintových mapách).