

ZÁVOD S KOŠŤATY

CO POTŘEBUJETE:

Švihadlo, cvičební podložka, balónky nebo míčky, židle a koště.

POSTUP:

Z věcí, které máte doma, si vytvořte svou vlastní originální překážkovou dráhu. Můžete použít tunel, obruče, židle, švihadlo, balónky, podložku či cokoliv dalšího, co máte doma. Shromážděte si věci a poté je rozmístěte po celém pokoji různě za sebou. Mezi židlemi můžete procházet jako přes slalom, na podložce lze udělat kotrmelec či válet sudy, přes švihadlo zkuste přejít jako baletka po laně, tunelem prolezte a balónky poslouží jako další slalom. Sami si vymyslete, jak dané překážky zdoláte, záleží pouze na vaší kreativitě.



Vaším úkolem je projít vámi vytvořenou překážkovou dráhu. Ale pozor! Nebude to tak jednoduché, jak se na první pohled zdá! Pozměníme jeden detail a to ten, že budete mít koště, se kterým musíte dráhu zdolávat. Když použijete podložku a budete na ní chtít udělat kotrmelec, koště položte na zem. Pak udělejte kotrmelec a opět nasedněte na své košťátko a pokračujte dál. Soutěžte společně se sourozenci či rodiči. Kdo z vás bude rychlejší a obratnější?

CO PROCVIČUJETE:

Při překonávání překážek si procvičíte hrubou motoriku, koordinaci svalů a obratnost a protáhnete si tělo. Dále budete rozvíjet kreativitu, a to díky vymýšlení a sestavování dráhy. Nakonec procvičíte prostorovou orientaci, protože určitě využijete celý pokoj.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Pozorujte děti, jak si s úkolem poradí. Využijí celý pokoj? Jaké překážky na dráhu použijí a jak je budou chtít přelézt? Chtějí si děti vše vymýšlet samy anebo naopak žádají o pomoc? Dbejte na to, aby rychlost nezpůsobila nedbalé zdolání dráhy. Všechny překážky musí být správně a přesně překonány i při zvýšené rychlosti. Pokud se nedaří ve velké rychlosti dráhu správně projít, upozorněte děti, aby zpomalily.