

ATLETIKA PRO RODINU

ZÁBAVNÁ CVIČENÍ A HRY



GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU
POHYBOVÁ GRAMOTNOST

ČESKÁ 
spořitelna

Atletika pro celou rodinu

2



Milí rodiče, milé děti, vážení trenéři

Český atletický svaz pro Vás ve spolupráci s Českou spořitelnou připravil projekt s názvem Atletika pro celou rodinu. Cílem projektu je zvýšit pohybovou gramotnost u dětí, ale i rodičů. Zodpovědnost za své zdraví a zdraví svých dětí máte právě Vy, rodiče a pohybová aktivita by měla být součástí Vašeho každodenního života. Správným a pravidelným pohybem totiž můžeme příznivě působit na kvalitu našeho života, ale také na upevňování mezilidských vztahů v rodině, která spolu bude trávit i více času – a to aktivně, sportem.

Atletika je ideálním základem pro všechny ostatní sporty. Na běh, skok či hod nepotřebujete žádné speciální vybavení. Společné sportování tak můžete provozovat a pobavit se s ním kdekoliv – na zahradě, na hřišti, na louce, v lese. Tedy všude tam, kde trávíte společný rodinný čas. Vyčleňte si pravidelně chvíli pro společnou radost z pohybu a naučte děti trávit volný čas s Vámi, rodiči, aktivně a zábavně.

Český atletický svaz pro Vás připravil jednoduchou metodickou brožuru, kde naleznete nejen základní pohybové činnosti na rozcvičení, ale také samostatná cvičení a hry, které si můžete vyzkoušet a začlenit je do pravidelného času tráveného s rodinou společně. Stejně tak naši nápovědu mohou využít i trenéři v oddílech a klubech při práci s rodinami. Věříme, že náš návod, jakým způsobem se můžete společně do Atletiky pro celou rodinu vrhnout, Vám bude ku prospěchu.

POJĎTE S NÁMI DO TOHO!

Libor Varhaník
předseda Českého atletického svazu

Atletika pro celou rodinu



CO V BROŽURCE NAJDETE?

ZÁKLADNÍ ROZCVIČENÍ



RUŠNÁ CVIČENÍ



ATLETICKÉ RODINNÉ HRY A HRÁTKY

A) S POMŮCKAMI
B) BEZ POMŮCEK





OBECNÉ ATLETICKÉ ROZCVIČENÍ PRO CELOU RODINU

Pomocí následujících cviků se zahřejete a protáhnete celé tělo tak, abyste byli připraveni na libovolnou pohybovou aktivitu.



BĚŽECKÉ ZAPRACOVÁNÍ – PROSTÝ BĚH

Cíl

Běhat nejen na místě, ale i v prostoru

Jak na to

Běžte pomalu na místě. Dokračujte měkce na přední část chodidla, chodidlo se vám zhoupne, ale pata se nedotkne země (před dotykem země se odvíjí nazpět). Paže mějte ohnuté v lokti a pohybujte jimi podél těla, pohyb vychází z ramene. Tempo běhu volte podle pocitu (zrychlujte a zpomalujte). Vydržte asi 15 - 20 sekund. Následně přejděte do klusu (pomalý běh) a běžte libovolně v prostoru (nejen rovně, ale i se změnou směru) až do částečného zadýchání přibližně 30 sekund. Po vydýchání toto cvičení zopakujte ještě 2 – 3x.



7

Atletika pro celou rodinu





BĚHÁME RUKU V RUCE

Cíl

Běhat v prostoru ve dvojici

Jak na to

Ve dvojici se chytňte za ruku a klusem (pomalý běh) běžte libovolně v prostoru rovně, ale i se změnou směru, až do částečného zadýchání (přibližně 15 - 30 sekund). Po vydýchání si vyměňte strany a běžte znovu. Opakujte 2 - 3x a nezapomeňte měnit strany.



Pro zahřátí můžete využít i další formy běhu:
Běh ve dvojici za sebou. Přední běžec udává tempo běhu (spíše klus) a zadní běžec se stále snaží být v blízkém kontaktu s běžcem před sebou.



Běh čelně k sobě. Jeden běží zády do směru běhu a druhý čelem do směru běhu. Dávejte ale pozor na orientaci v prostoru při běhu vzad. Přibližně po 20 běžeckých krocích proveďte výměnu rolí a toto několikrát zopakujte.





PO ÚVODNÍM ROZBĚHÁNÍ SE ROZCVIČTE

POZDRAV SLUNÍČKU

Cíl

Protažení ze stoje do předklonu

Jak na to

Postavte se do stoje rozkročného, při výponu na špičky s nádechem vzpažte a vytáhněte se celým tělem vzhůru do oblaku až ke sluníčku. Poté povolte a s výdechem se předkloňte a vzdejte hold sluníčku. Opakujte 4x.

4x



10

Atletika pro celou rodinu

OKÉNKO

Cíl

Ve dvojicích rotace trupu v předklonu

Jak na to

Postavte se čelem k sobě do stoje rozkročného, chytě se za ruce, předkloňte se a rotujte střídavě na jednu a druhou stranu - koukněte do okénka. Opakujte 3x na každou stranu. Při cvičení je nutné mít rovná záda. Pokud vám to nejde, pokrčte mírně nohy. V případě většího výškového rozdílu si dospělý klekne.



11



STROMY VE VĚTRU

Cíl

Ve stoji úklony střídavě vpravo a vlevo

Jak na to

Postavte se do stoje rozkročného čelem k sobě, vzpažte a uklánějte se střídavě, zrcadlově na obě strany. Opakujte 3x na každou stranu.



12

Atletika pro celou rodinu



KUK A TLESK

Cíl

Rotace trupu ve dvojici ve stoji s následným tlesknutím

Jak na to

Postavte se zády k sobě na vzdálenost jednoho kroku dítěte, následně provádějte střídavě rotaci na jednu a druhou stranu - jeden vpravo, druhý vlevo tak, abyste si mohli vzájemně po otočení tlesknout dlaněmi (možno doplnit zvukový signál **KUK**). Opakujte 3x na každou stranu. Při tomto cvičení je nutné se přizpůsobit výšce dítěte. Při tleskání s dítětem menšího věku dejte ruce níže a obraťte dlaně vzhůru.



13



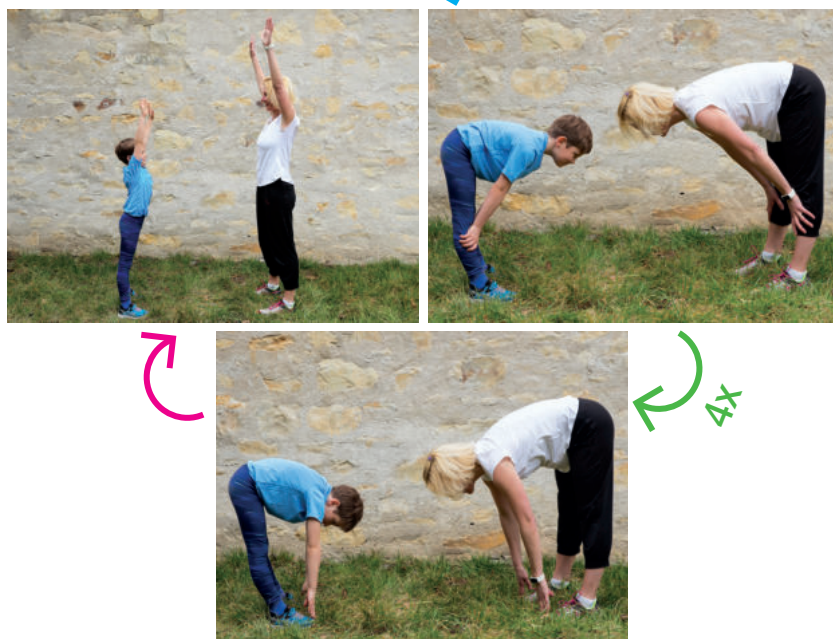
HOUBY V LESE

Cíl

Protažení svalů zadní strany nohou

Jak na to

Postavte se do stoje rozkročného, vzpažte (dosáhněte výšky stromů), předkloňte se, dotkněte se kolen nebo mírně pod koleny (dívejte se k zemi, jako byste hledali houby) a chvíli vydržte (počítejte do tří). Opět vzpažte, předkloňte se, dotkněte se kotníků či nártů nebo špiček bot. Pokud to nepůjde, stačí se dotknout zase pod koleny. Celé cvičení opakujte 4x. Cvičte do mírného protažení, ne však do bolesti.



14

MALÝ A VELKÝ PLAMENÁK

Cíl

Protažení svalů přední strany stehna

Jak na to

Postavte se vedle sebe, držte se navzájem (za bok, rameno nebo za ruku). Jeden z vás je oporou a pevně stojí, druhý zanoží, chytne si nohu za nárt a mírně protáhne směrem vzad. Jak pravou, tak i levou nohu protáhněte 2-3x, poté si vyměňte role.



15

Atletika pro celou rodinu



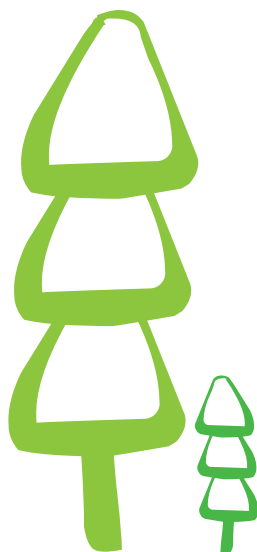
PEVNÝ STROM

Cíl

Protažení svalů lýtky

Jak na to

Protahujte u opory (stromu, zdi, lavičky). Opřete se pažemi o oporu. Nohy jsou dále od opory, jednu nohu přednožte, druhou nechte nataženou a její patu tlačte k zemi. Mírně protlačte pánev. Dívejte se vpřed. V protažení krátce vydržte, počítejte si sami, nebo společně do pěti. Poté přeskokem vyměňte nohy. Cvičte do mírného protažení, ne však do bolesti. Každou nohu protáhněte 2-3x.



RUŠNÁ CVIČENÍ

Tato cvičení lze zařadit na úvod cvičební/tréninkové jednotky, případně jako její hlavní náplň.

U každého cvičení jsou dvě varianty:

Varianta A

PRO RODINU je určena jednotlivým rodinám a je vytvořena na příkladu rodiny se dvěma dospělými osobami („dospěláci“) a dvěma dětmi. V případě, že máte více, či méně početnou rodinu, lze tomu cvičení přizpůsobit.

Varianta B

PRO ODDÍL/KLUB se využije pro společné tréninky rodin v atletických oddílech a klubech.

Pokud se sejdete s přáteli a chcete cvičit společně dvě či více rodin, přizpůsobte si svému sportování variantu B.





Cvičením vás provedou
BĚHOUNKOVI
máma Jana, táta Mirek
Ondra a Amálka



18

Atletika pro celou rodinu

A TAKÉ
dospělí a děti
z vybraného
atletického oddílu
s trenérkou



SLALOMOVÝ BĚH

Varianta A

Postavte se vždy 1 metr (dlouhý dospělácký krok) za sebe a vytvořte tak zástup. Poslední člen zástupu vyběhne vpřed a postupně ostatní obíhá slalomem a zařadí se před prvního člena zástupu. Poté vyběhne další. Každý by měl 3-5x proběhnout celý slalom (záleží na prostorových podmínkách).



Obměna: Poslední drží v ruce malý míček, vyběhne vpřed, oběhne slalomem všechny ostatní a zařadí se dopředu před prvního, kterému zapažením předá míček tak, aby se míček postupně dostal k poslednímu. Ten následně vybíhá a vše se opakuje až do úplné výměny v celém zástupu. Každý by měl proběhnout 3-5x celý slalom (záleží na prostorových podmínkách).



SLALOMOVÝ BĚH

**Varianta B**

Trenér rozmístí střídavě děti a rodiče do zástupu 1 metr od sebe. V zástupu by mělo být alespoň 6-8 osob. Při větším počtu osob bude vytvořeno více zástupů. Poslední vyběhne, oběhne slalomem všechny ostatní a zařadí se dopředu před prvního. Poté vybíhá opět poslední a vše se opakuje až do úplného vystřídání. Každý by měl proběhnout 3-5x celý slalom (záleží na prostorových podmínkách).

Obměna: slalom s míčkem



20

OBĚHNI MĚ

Varianta A

Dítě běhá kolem prvního dospělého, který stojí, klečí nebo je v podřepu či ve dřepu. Po každém oběhnutí si s ním vždy plácne. Dítě obíhá na každou stranu 2x. Poté přeběhne ke druhému dospělákovi a také ho dvakrát oběhne na jednu a poté na druhou stranu. Cvičení se několikrát opakuje. Role se mohou vyměnit, kdy dospěláci běhají a děti stojí, klečí, případně sedí nebo jsou v podřepu či ve dřepu. V nižších polohách dítěte dáváme větší pozor na bezpečnost.



OBĚHNI MĚ

Varianta B

Trenér vymezí prostor a rozestaví dospěláky v optimálních vzdálenostech. Děti jednou oběhnou zprava i zleva svého dospěláka (rodič, prarodič apod.) a poté určený počet dalších dospěláků (v případě většího počtu) nebo všechny ostatní (v případě menšího počtu). Dospěláci stojí, klečí, nebo jsou v podřepu či ve dřepu. Role se mohou vyměnit, když dospěláci obíhají děti, které mohou být ve stoji, v kleku, v sedu, případně v podřepu nebo ve dřepu.

V nižších polohách dítěte dáváme pozor na bezpečnost.



22

BĚH S ÚKOLY (ANEV VŽDY VE STŘEHU)

Varianta A

Rodina se rozdělí na dvě dvojice (dítě + dospělý). Dvojice kluše vedle sebe ve vymezeném prostoru. Na povel jednoho z dospěláků (např. povel STOP) se dvojice zastaví a postaví se čelem k sobě a provede vybraný jednoduchý pohybový úkol (viz níže) určený dospělákem. Po krátkém vykonání cvičení (cca 5 vteřin) opět přejdou do klusu nebo mírného běhu. Po chvíli se zařadí další úkol. Je vhodné vyzkoušet všechny níže uvedené pohybové úkoly alespoň 1x.

Pohybové úkoly:



OBR

– ve stoji zvednout paže a přejít do výponu



PANÁK

– ve stoji poskakovat na místě a rukama vzpažovat a připažovat



BABA JAGA

– ve stoji kroužit rukama před sebou a současně říkat čáry máry fuk



PTÁČEK

– kotníkové snožné poskoky na místě a mávání pokrčenými pažemi



SLON

– dupat nohama na místě a paže mít překříženy s tím, že jedna paže je pokrčena a prsty se dotýkají nosu a druhá paže je natažena se zápěstím volně visícím dolů



ŽÁBA

– z podřepu mírné poskoky vzhůru za současného zvolání kvak - kvak



BĚH S ÚKOLY (ANEV VŽDY VE STŘEHU)

Varianta B

Děti a dospěláci běhají organizovaně, cvičení provádějí na pokyn trenéra. Dvojice kluše vedle sebe ve vymezeném území. Na povel trenéra (např. STOP) se dvojice zastaví, postaví čelem k sobě a provede vybraný jednoduchý pohybový úkol (viz níže) určený trenérem. Po krátkém vykonání cvičení (cca 5 vteřin) opět přejdou do klusu nebo mírného běhu. Po chvíli se zařadí další úkol. Je vhodné vyzkoušet všechny níže uvedené pohybové úkoly alespoň 1x.

Pohybové úkoly:

Trenér využije pohybové úkoly z varianty A (obr, panák, pták aj.) nebo další:

- dlaně** – tleskání do dlaní
- stehna** – pleskání do stehen
- podřepy** – podřep se vzájemnou dopomocí ve formě držení se za ruce
- poskoky** – kotníkové snožné poskoky na místě
- paže** – běžecký pohyb pažemi
- nohy** – frekvenční pohyby nohou na místě



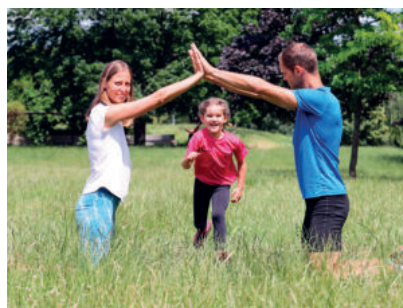
24



PODLEZ A OBĚHNI

Varianta A

Toto cvičení se nejlépe hodí do lesa či parku, kde jako mety poslouží stromy. Za mety lze považovat i drobné předměty (lahvičky na pití, vaky apod.). Doprostřed vymezeného prostoru se postaví dospěláci a společně vytvoří bránu. Děti bránu podběhnou a oběhnou jednu metu, vrátí se, znovu podběhnou bránu a oběhnou další metu. Cvičení končí, když děti oběhnou všechny předem určené mety. Cvičení můžeme ztížit tím, že si dospěláci kleknou a vytvoří nižší bránu. Cvičení v podlézání a s obíháním určitě zvládnou i dospěláci, když jim děti vytvoří bránu (záleží na tělesné výšce dítěte). Pro dospěláka to pak ale může znamenat nejen využití tradičního podlézání, ale i případného plížení.



PODLEZ A OBĚHNI

Varianta B

Trenér pomocí barevných met vymezí prostor. Do prostoru se postaví dospěláci a společně ve dvojici vytvoří bránu. Děti podběhnou svoji bránu (tj. bránu, kterou vytvořil jejich dospělák) a následně oběhnou jednu metu, vrátí se, znovu podběhnou bránu a oběhnou další metu. Cvičení končí, jakmile děti oběhnou všechny předem určené mety. Cvičení můžeme ztížit tak, že si dospěláci kleknou/podřepnou a vytvoří nižší bránu. Cvičení v podlézání a s obíháním zvládnou i dospěláci, když jim děti vytvoří bránu (záleží na tělesné výšce dítěte). Zároveň pro tuto činnost můžeme v podmínkách atletického oddílu nebo klubu využít i pomůcky (tyčky, barevné hranoly apod.). Při jejich využití je důležité dbát na bezpečnost při manipulaci i při samotné činnosti. Výzvou pro dospěláky je podlezení nejmenší brány, při které děti klečí a drží se za ruce.



CESTOVÁNÍ S ÚKOLY



Varianta A

Rozdělte se na dvojice – dítě a dospělý. Postavte se za sebe, vpředu stojí dospělý. Chůzí se pohybujte různě v prostoru (jdete na výlet). Dospělý zařadí napodobivé cvičení (jízdu dopravním prostředkem nebo něčím jiným) dle vlastního výběru a dítě dané cvičení po něm opakuje. Jednotlivá napodobivá cvičení je vhodné prokládat chůzí.

Doporučujeme zařadit následující napodobivá cvičení:

- auto** – pomalý běh, při kterém se drží volant a zatáčí se podle jeho pohybu
- letadlo** – pomalý či rychlejší běh, při kterém jsou ruce v upažení
- mašinka** – rychlejší chůze či pomalý běh, při kterém se pokrčené paže pohybují v rytmu
- kanoe** – rychlejší chůze či pomalý běh při kterém „pádlujeme“ na obě strany

Všechna napodobivá cvičení se mohou doplnit i příslušnými doprovodnými zvuky (např. mašinka – ššš...).



CESTOVÁNÍ S ÚKOLY



Varianta B

V předem vyznačeném prostoru se pohybuje více dvojic (dvojici tvoří dítě a dospělý). Dvojice se postaví za sebe, přičemž vpředu stojí dospělý. Klusem se pohybujte různě v prostoru. Trenér určí napodobivé cvičení podle varianty A nebo zvolí rozmanité sportovní disciplíny. Dítě dané cvičení opakuje po dospělákově. Jednotlivá napodobivá cvičení je vhodné prokládat klusem.

Napodobivá atletická cvičení:

sprint – rychlý běh na místě po dobu 5 vteřin

skok – odrazy z místa jednožej do výšky

hod – postoj jako při odhodu míčkem, odhodová práce paže



Další napodobivá cvičení z jiných sportovních odvětví:

sjezd – podřep a napodobení sjezdařského postoj po dobu 5 - 8 vteřin

střelba – ve stoji napodobení postoj při střelbě z luku či malorážky



BĚHÁ CELÁ RODINA

Varianta A

V prostoru si označte pomocí met dvě místa od sebe vzdálena přibližně 15 metrů. Postavte se do zástupu směrem k jedné metě. Na vlastní povel vybíhá první člen rodiny, oběhne metu, vrací se zpět, vezme za ruku dalšího člena rodiny a společně oběhnou metu. Poté se postupně přidávají další členové rodiny, až běží celá rodina. Po oběhnutí mety všemi členy rodiny se jednotliví běžci začínají postupně odpojovat. Nejdříve se odpojí ten, který vybíhal nejdříve. Běhá se tak, aby běžecké cvičení zvládli všichni členové rodiny bez ohledu na věk a zdravotní způsobilost.



BĚHÁ CELÁ RODINA

Varianta B

Trenér označí dvě místa (pomocí met) od sebe vzdálena přibližně 15 metrů. Dospěláci a děti vytvoří dva či více zástupů. V zástupu je maximálně 6 osob. Střídavě stojí dospělý a dítě. Na povel trenéra vyběhává ze zástupu první člen, oběhne metu, vrátí se zpět, vezme za ruku dalšího člena rodiny a společně oběhnou metu. Poté přibírají postupně další členy zástupu, až běží všichni. Poté se začínou postupně odpojovat. Nejdříve se odpojí ten, který vybíhal nejdříve. Běhá se v tempu dle instrukcí trenéra s ohledem k věku a úrovni zdatnosti jednotlivých běžců. Důležité je, aby se běžci nerozpojili.



30

RODINNÉ ATLETICKÉ HRY A HRÁTKY

V následující části vám přinášíme různé hry a hrátky, ve kterých si můžete procvičit nejen základní atletické dovednosti BĚH, HOD a SKOK, ale i další pohybové dovednosti a zároveň rozvíjet vybrané pohybové schopnosti. Správný atlet musí být rychlý, silný, ale i hbitý, mrštný, mít postřeh a také být pozorný k okolí – soupeřům. To lze nacvičit v rodinném týmu.

U každé HRY jsou dvě varianty:

Varianta A: PRO RODINU je určena jednotlivým rodinám a je vytvořena na modelovou rodinu dvě dospělé osoby („dospěláci“) a dvě děti. Pokud máte více, či méně početnou rodinu, cvičení si přizpůsobte.

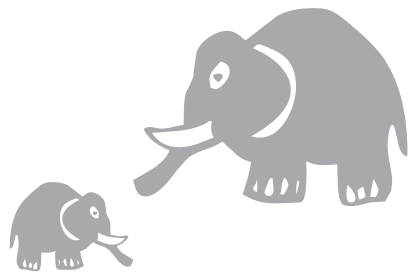


Varianta B: PRO ODDÍL/ KLUB se využije pro společné tréninky rodin v atletických oddílech nebo klubech.

Pokud se sejdete s přáteli a chcete cvičit společně dvě či více rodin, přizpůsobte si svému sportování variantu B.

31

V první části najdete hry a hrátky, ke kterým nepotřebujete žádné pomůcky. Na hry z druhé části si musíte předem připravit uvedené pomůcky.



RODINNÉ ATLETICKÉ HRY A HRÁTKY BEZ POMŮCEK

O HRANÍ aneb VÝZNAM POHYBU PRO VÝVOJ DÍTĚTE A ÚLOHA HRY PŘI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH V RODINĚ

Pro všechny děti hraje pohyb nenahraditelnou roli ve formování a ovlivňování jejich vývoje. Současně nám poskytuje kontrolu nad změnami růstu a samotného procesu vývoje každého jedince. V tomto případě je třeba si uvědomit, že k utváření kladného vztahu k pohybovým aktivitám dochází již v období raného dětství. V tomto směru ovlivňuje utváření kladného vztahu k pohybovým aktivitám několik faktorů, kam zcela jistě můžeme zařadit i rodinu. V rodinném prostředí tak děti mají hned od počátku možnost získat základní pohybové návyky. Vždyť rodina se stává pro dítě první sociální skupinou, z níž se odráží jejich chování i úroveň a forma komunikace s okolním prostředím.

V rodinném prostředí si tak malé dítě může prostřednictvím rozmanitých činností postupně osvojovat různé dovednosti, které lze využívat i v rámci pohybových aktivit všemožného charakteru. Za asistence rodiče nebo jiného člena rodiny může postupně docházet k upevňování a následnému zlepšování jednotlivých dovedností. Je třeba si uvědomit, že tak dochází k utváření pohybových stereotypů, které jsou podloženy velkým množstvím opakovaných podnětů.

V případě, že větší množství podnětů nepřichází, nemůžeme počítat s tím, že například základní pohyby jako je chůze, běh, poskok, skok, případně hod budou vykazovat plynulost a stanou se tak plně automatickými.

Stálé opakování určitého pohybu tak postupně vede od osvojení až k upevnění dané pohybové dovednosti. Mějme na mysli, že první úspěšně předvedený pokus nemusí nutně znamenat to, že dítě je již schopné tuto činnost provést pokaždé a správně. Zpočátku totiž může jít o náhodné provedení a teprve dlouhodobým působením (někdy provázené přídatnou složkou trpělivostí) dojde k úplnému osvojení.

Připomeňme si, že z hlediska dlouhodobého působení je hlavním cílem pohybové přípravy u dětí zdravý rozvoj samotného dítěte a dále vytvoření kladného vztahu k jakékoliv pohybové aktivitě tak, aby z ní mělo dítě radost a prožitek. Vždyť děti se hýbou, aby byly šťastné, vyjádřily samy sebe, přirozeně rozvíjely nejen jednotlivé pohybové schopnosti, ale i intelekt. Děti tak poznávají sebe i své okolí prostřednictvím pohybu.

Pro splnění hlavního cíle pohybové přípravy u dětí využíváme hru, která se tak stává v tomto případě za přispění rodičů či rodinných příslušníků prostředkem k naučení se novým dovednostem a pro získání něčeho nového. Stále mějme na mysli, že samotná hra dává jejímu účastníkovi prožitek a pocit vnitřního uspokojení, což může mít vliv na provádění dalších činností. Hra tak může být účinným prostředkem samotné výchovy dítěte a zároveň může mít vliv na formování osobnosti. Z pohledu dítěte je hra vnímána jako přirozená aktivita, v níž mají možnost si dokázat, že uvedené zvládnou, dále se u dětí objevuje zvědavost si zkusit něco nového. Na základě toho lze nabídnout pohybové hry bez pomůcek i s pomůckami.

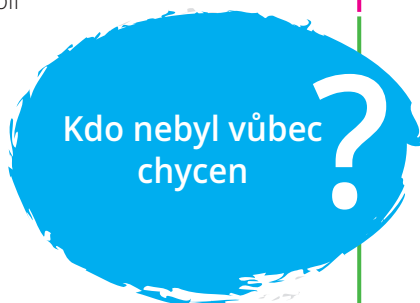
PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.,
člen Metodické komise Českého atletického svazu
a vedoucí katedry atletiky FTVS UK

ZÁKLADNÍ RODINNÁ HONIČKA

PRO RODINU

Varianta A

Vymezte prostor a určete pro tuto hru časový limit. Jeden z dospěláků se stává chytačem a chytá ostatní. Kdo je chycen, čeká, až ho některý z členů rodiny vysvobodí plácnutím do dlaní směřujících vzhůru. Následně se role vymění a chytá další člen rodiny. Pokračuje se do té doby, až se všichni v roli chytačů vymění.



Obměna:

Kdo je chycen, smí se vysvobodit určeným, předem dohodnutým jednoduchým cvikem (doporučujeme: 5x drobné snožné poskoky na místě, 5x tlesknutí nad hlavou apod.). Po provedení daného cviku může původně chycený pokračovat ve hře.

35

Atletika pro celou rodinu

ZÁKLADNÍ RODINNÁ HONIČKA

Varianta B

Trenér vymezí prostor a určí časový limit pro toto cvičení. Děti s dospěláky utvoří páry a chytanou se za ruce. Jeden pár (dospělý - dítě) se stává chytačem a chytá ostatní. Pár, který je chycen, se smí vysvobodit prostřednictvím trenéra, který určí jednoduchý cvik (např. poskoky na místě proti sobě při společném držení, společné tleskání aj.) a dále pokračuje ve hře. Následně se role vymění a honí další pár. Pokračujeme do té doby, až se všichni vymění v roli chytačů, případně podle dohody.



SLEPOVANÁ

Varianta A

Všichni členové rodiny chodí nebo pomalu běhají libovolně v předem určeném prostoru. Jeden z dospěláků dá pokyn k zastavení a vysloví část těla, kterou se následně společně dotknou (tedy slepí). Poté se všichni dají opět do pohybu. Po chvíli vydá pokyn k zastavení druhý dospělák a vybere jinou část těla, kterou se společně slepí. Hra končí, až se při volbě slepované části těla vystřídají všichni členové rodiny. Můžeme ale samozřejmě ve hře pokračovat. Nejčastěji se slepují: ruka (dlaň), loket, záda, koleno nebo noha (špička boty). Slepovat se může celá rodina nebo dvojice. Při této hře si určitě užijete hodně zábavy!

Zvládli jsme to



SLEPOVANÁ

Varianta B

Dospělí s dětmi vytvoří dvojice. Společně běhají vedle sebe ve vymezeném prostoru. Na povel trenéra se zastaví a dotknou se určitou částí těla (tedy slepí se částí těla), kterou určí/vyvolá trenér (viz varianta A).



Obměna:

Rodiče s dětmi netvoří dvojice, ale běhají každý sám v prostoru. Po povelu trenéra se musí nejdříve najít, setkat se a poté dotknout (tedy slepit se) tou částí těla, kterou trenér určil.

DOBĚHNI CO NEJRYCHLEJI K URČENÉMU CÍLI

Varianta A

Toto cvičení najde své uplatnění v lese či parku. Dospěláci s dětmi chodí nebo pomalu běhají ve vymezeném prostoru. Jeden z dospěláků vybere místo, které je viditelné a v dostupné vzdálenosti (např. blízký strom či lavička). Nahlas toto místo vysloví. Všichni se musí k určenému místu dostat co nejrychleji. Velký pozor je třeba věnovat případným terénním nerovnostem, které by mohly způsobit zranění.



Kdo bude
u určeného místa
nejdříve



DOBĚHNI CO NEJRYCHLEJI K URČENÉMU CÍLI

Varianta B

Trenér vymezí prostor, ve kterém chodí nebo pomalu běhají dvojice – dospělý a dítě. Oba běhají vedle sebe nebo se drží za ruku. Dále trenér určí místo, kam musí dvojice na jeho pokyn co nejrychleji doběhnout (např. roh tělocvičny, lavička, postavené barevné kužele apod.). Je nutné určit vždy takové místo, které je snadno dostupné a bezpečné. Při větším počtu rodin je nutné rozdělení do družstev, aby každé družstvo běželo k jinému cíli.



VÝMĚNA DOMEČKŮ

PRO RODINU

Varianta A

Rodina vytvoří trojúhelník o straně přibližně 15 m (1 m = jeden dlouhý dospělácký krok) a metami označí jeho rohy. Jako mety se mohou využít lahvičky na pití, vaky, batůžky apod. Tři členové z rodiny si vyberou a obsadí svůj roh (tedy domeček). Jeden (vyvolávač) stojí uprostřed trojúhelníku a určuje, která dvojice (např. táta – Amálka) si vymění svá místa navzájem. Cílem je co nejrychleji doběhnout do domečku toho druhého. Kromě běhu je možné se vyměňovat chůzí či jiným druhem pohybu (např. medvědí klátivá chůze, klokaní snožné poskoky, čapí chůze s vysokými koleny aj.). V případě náročnějšího cviku (např. medvědí chůze), nehrajeme na rychlé doběhnutí, ale co nejpřesvědčivější předvedení daného pohybu. Body přiděluje vyvolávač. Na jeho místě se postupně vymění všichni členové rodiny.

Kdo získal nejvíce bodů?



41

Atletika pro celou rodinu

VÝMĚNA DOMEČKŮ



Varianta B

Trenér v prostoru označí barevnými metami čtverec. Strany by měly být od sebe stejně vzdáleny. Ke každé metě (domečku) umístí jednu rodinu nebo stejně početné skupinky rodin. Na pokyn trenéra se vždy dvě skupiny na metách mezi sebou co nejrychleji vymění (např. systém: zelení a červení). Stejně jako u varianty A může být určen i způsob výměny (kromě běhu i chůze, různé poskoky apod.). Většinou se volí taková cvičení, která vykonává dvojice společně (např. při běhu či chůzi se musí držet za ruce).



STŘÍHANÁ

Varianta A

Rodina v prostoru vyznačí 3 místa (mety) vzdálené od sebe přibližně 5 m (tj. cca pět dlouhých kroků). První meta značí začátek hry, další dvě se budou obíhat. Dva zástupci rodiny se postaví u první mety čelem k sobě a zahrají si známou hru Kámen, nůžky, papír. Kdo vyhraje, obíhá bližší metu. Kdo prohraje, obíhá metu vzdálenější. Vystřídat se musí všichni členové rodiny aneb každý hraje s každým.



Kdo
„vystříhal“
nejvíce bodů?

STŘÍHANÁ

Varianta B

Trenér vyznačí v prostoru 3 místa (mety) vzdálené od sebe přibližně 5 m. První značí začátek hry, další dvě se budou obíhat. Rodiny vytvoří dvojice, které se postaví za sebe a vytvoří tak 2 zástupy: dětí a dospělých. První dvojice přistoupí k metě, postaví se čelem k sobě a zahraje si Kámen, nůžky, papír. Kdo vyhraje, obíhá bližší metu. Kdo prohraje, obíhá metu vzdálenější. Kdo vyhrál, získal bod pro svoje družstvo (zástup dětí či dospělých).





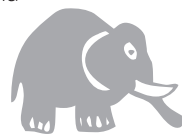
NEPOSEDNÉ ZVÍŘÁTKO - ATLEŽÁTKO



Varianta A

Dospělí s dětmi si předem nacvičí zvířátka, která si vyberou pro realizaci této hry. Následně se shodnou na jednom zvířátku, které bude to hlavní (neposedné zvířátko - atležátko). Jako vhodná zvířátka doporučujeme JELENA, MEDVĚDA, SLONA, KLOKANA a OPICI.

Před zahájením této hry je třeba v prostoru vyznačit 2 mety vzdálené od sebe přibližně 15 m, jedna meta bude startovní, ke druhé metě se bude běhat. Dospělák a dítě se postaví na úroveň první mety proti sobě a zároveň k tomu udělají jeden dlouhý krok vzad. Dítě je zády ke druhé cílové metě. Po zahájení ukazuje dítě dospělákovi pomocí mimiky jednotlivá nacvičená zvířátka a dospělák se snaží dané zvířátko po dítěti předvést. V okamžiku, kdy dítě předvede určené hlavní zvířátko, oba vyběhnou (dítě se otočí a běží k cílové metě, dospělák běží v přímém směru také k cílové metě). Úkolem dospěláka je chytit dítě, než doběhne k metě. Následně se role vymění. Změna může být provedena i v určení hlavního zvířátka.



Uteklo neposedné
zvířátko nebo bylo
chyceno





NEPOSEDNÉ ZVÍŘÁTKO - ATLEÁTKO



Varianta B

V označeném prostoru cvičí více dvojic. Trenér dohlíží na organizaci a bezpečnost. Dospěláci s dětmi si předem nacvičí zvířátka, která si vyberou pro realizaci této hry. Následně trenér určí jedno zvířátko, které bude to hlavní (neposedné zvířátko - atletátko). Jako vhodná zvířátka doporučujeme JELENA, MEDVĚDA, SLONA, KLOKANA a OPICI.

Před zahájením této hry je třeba v prostoru vyznačit 2 mety vzdálené od sebe přibližně 15 m, jedna meta bude startovní, ke druhé metě se bude běhat. Dospělák a dítě se postaví na úroveň první mety proti sobě, a zároveň k tomu udělají jeden dlouhý krok vzad. Dítě je zády ke druhé cílové metě. Po zahájení (trenérem) ukazuje dítě dospělákovi pomocí mimiky jednotlivá nacvičená zvířátka a dospělák se snaží dané zvířátko po dítěti předvést. V okamžiku, kdy dítě předvede určené hlavní zvířátko, oba vyběhnou (dítě se otočí a běží k cílové metě, dospělák běží v přímém směru také k cílové metě). Úkolem dospěláka je chytit dítě, než doběhne k metě. Následně se role vymění. Změna může být provedena i v určení hlavního zvířátka.



CHOBOTNICE

Našla
chobotnice
všechna
chapadla ?

Varianta A

Jeden člen rodiny představuje chobotnici, která musí najít všechna svá chapadla. Vytvoří si domeček (označené místo). Ostatní členové rodiny se volnou chůzí či pomalým během pohybují v prostoru nedaleko domečku chobotnice. Úkolem chobotnice je postupně si doběhnout pro všechna svá chapadla, tzn. vyběhne z domečku a doběhne si pro jednoho člena rodiny (chapadlo). Společně běží do domečku, kde chapadlo ponechá. Hra končí nalezením všech chybějících chapadel. Poté se role chobotnice vymění.



CHOBOTNICE



Varianta B

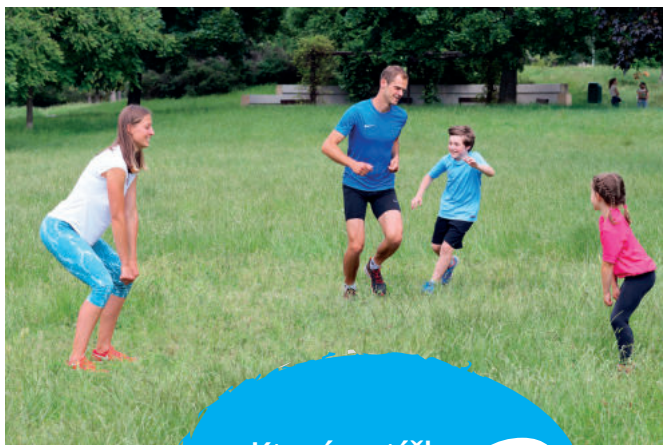
Trenér vybere 2 děti, které se stanou chytači/chobotnicemi. Ostatní účastníci (tedy dospěláci a děti) se rozestaví ve vymezeném prostoru v optimální vzdálenosti. Na povel trenéra chobotnice vyběhají a snaží se pochyťat co nejvíce chapadel (stojících osob). Kdo je chycen, stává se chapadlem chobotnice. Chytí se společně za ruku s ostatními a chytají další chapadla. Hra končí pochyťáním všech. Kdo má více chapadel, samozřejmě vyhrál.



AUTA

Varianta A

Rodina si určí jednoho chytače, který představuje špendlík. Všichni ostatní členové rodiny představují pneumatiky u aut. Špendlík ničí pneumatiky tím, že je chytá. Kdo je chycen (tedy propíchnut špendlíkem), musí se sám opravit – napumpovat tak, že provede 3x podřep. Poté se může vrátit do hry. Vhodné je časté střídání rolí.



Které autíčko
zvládlo hru
bez opravy



AUTA

Varianta B

Trenér určí prostor, ve kterém se budou pohybovat auta – děti. Dále vybere místo, kde budou přichystaní opraváři – rodiče. Dále vybere jednu rodinu (dítě a dospělák), kteří se stanou chytači (špendlíky). Kdo je chycen, čeká na opravu. Přiběhne jeho rodič a napumpuje ho (provede 3x podřep a naznačuje při tom i pumpování pažemi). Není povoleno, aby chytač vyčkával u porouchaného autíčka.



50

Atletika pro celou rodinu



ATLETICKÉ SČÍTÁNÍ

Varianta A

Do vyznačeného prostoru se rozmístí mnoho různých drobných věcí (papírové koule, kartičky pexesa, víčka od PET lahví aj.)

Všichni v tomto prostoru chodí nebo běhají. Jeden z dospěláků vyvolá a ukáže číslo od jedné do deseti. Úkolem všech je co nejrychleji sebrat určený počet věcí a donést je k dospělému, který kontroluje správný počet a vítězi přidělí bod.

Kdo získal
nejvíce bodů

?



Pokud se sejdete s přáteli a bude spolu hrát více rodin, můžete hru obměnit podle varianty B (pro oddíl/klub).

ATLETICKÉ SČÍTÁNÍ

Varianta B

Děti s dospěláky běhají za společného držení v určeném prostoru. Trenér vyvolá a ukáže číslo (např. 3 znamená, že se spojí 3 dvojice). Úkolem všech je co nejrychlejší vytvoření požadovaného spojení. Dvojice, která zbyde, musí splnit předem dohodnutý úkol / cvik (např. 5 podřepů za společného držení).

2+1

3
6

8

?

RODINNÉ ATLETICKÉ HRY A HRÁTKY S POMŮCKAMI

NA UVEDENÉ HRY JE NUTNÁ PŘEDCHOZÍ PŘÍPRAVA VHODNÝCH POMŮCEK

O HRANÍ aneb UPLATNĚNÍ POMŮCEK PŘI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH V RODINĚ

Děti si od brzkého věku chtějí hrát, mají oblíbené hry a rády v rámci her soutěží. Z tohoto důvodu je podstatné, aby jim bylo toto umožněno i při pohybových aktivitách se svými rodiči nebo s dalšími rodinnými příslušníky. Díky účasti ve hře může dítě využívat přirozenost v prováděném pohybu a zároveň díky rozmanitým situacím je hra vede k tvůrčímu řešení. Vše je pak umocněno radostí z prožitku. Přitom je třeba mít na paměti, že pokud děti aktivita baví, jsou jí schopné vykonávat dlouho, jelikož u nich vzbuzuje zájem a aktivně se do ní mohou zapojit. V opačném případě, pokud naopak v aktivitě bude chybět emoční prožitek, mohou se stát dané aktivity pro děti nezáživné a děti k nim ztrácí motivaci. Všeobecně se dá říci, že jakýkoliv pohyb dělá děti šťastnými, rády jej vyhledávají a není potřeba je k němu příliš nutit, proto by měl v rámci pohybových aktivit s rodiči převládat herní princip.

V rámci pohybových her můžeme využít z hlediska pobídky k dané činnosti i z hlediska motivace nepřeberné množství pomůcek. Pomůcky mohou být součástí nabídky různých projektů (např. Atletika pro děti – pomůcky pro atletickou školku nebo minipřípravku). Avšak ne vždy je dostatek finančních prostředků k zakoupení sportovních pomůcek, díky nimž by mohly děti provádět rozmanité pohybové činnosti. V tomto případě hodně záleží na samotném rodiči nebo trenérovi pro kategorii dětí předškolního věku, případně dětí mladšího školního věku, a jeho kreativitě. Je třeba však říci, že vlastní kreativita může být využita za předpokladu dodržování bezpečnosti. V okamžiku správného využití pomůcky může totiž dojít k vysoké variabilitě cvičení. Pro účely cvičení dětí s rodiči lze využít nepřeberného množství netradičních pomůcek (pásky, šňůrky, noviny, papírové kartičky, krabice od banánů, plácačky, molitanové míčky apod.). Poté už záleží na rodiči nebo trenérovi, jak s uvedenými netradičními pomůckami v rámci pohybových aktivit naloží. Záleží tedy na fantazii a kreativitě za předpokladu dodržování herního principu i pravidel a bezpečnosti a dále za předpokladu respektování hlavního cíle pohybové přípravy u dětí, čímž je myšlen zdravý rozvoj samotného dítěte a vytvoření kladného vztahu k jakékoliv pohybové aktivitě tak, aby z ní mělo dítě radost a prožitek.

PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.,
člen Metodické komise Českého atletického svazu
a vedoucí katedry atletiky FTVS UK

Atletika pro celou rodinu

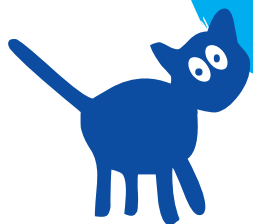


OCÁSKOVANÁ

Varianta A

Pomůcky: ocásky: provázky, tkaničky, stužky, popř. kolíčky, stopky (samostatné nebo na mobilním telefonu)

Před zahájením hry se vyznačí prostor na hru. Všichni účastníci si vloží ocásek za zadní část kalhot. Za předem určený čas si mezi sebou všichni běžci pokouší navzájem sebrat ocásek a zároveň si ochránit ocásek svůj.



Kolik sebereš
ocásků



Obměna: místo ocásků (tkaniček, stužek, provázků) můžeme použít kolíčky na prádlo

OCÁSKOVANÁ

Varianta B

Pomůcky: ocásky: provázky, tkaničky, stužky, stopky

Trenér předem vymezí prostor na hru. Všichni účastníci si vloží ocásek za zadní část kalhot. Za předem určený čas si mezi sebou všichni běžci snaží navzájem sebrat ocásek a zároveň si ochránit ocásek svůj. Běžec, kterému byl odebrán ocásek, doběhne k trenérovi a vyčká na konec hry.



Obměna: Děti si vloží ocásky za zadní část sportovních kalhot. Z dospěláků se stávají chytači, kteří se snaží v určeném časovém limitu sebrat co nejvíce dětem jejich ocásky. Pokud uloupí ocásek, doběhnou s ním na označené místo, kde ho nechají. Ten, komu byl ocásek odcizen, si jej zde může znovu nasadit a vrátit se zpět do hry.

S VĚTREM O ZÁVOD

Varianta A

Pomůcky: noviny nebo větší listy papíru, případně reklamní letáky

Vyznačte úsek od startu k cíli, jehož vzdálenost je 15 m (což je přibližně 15 dlouhých kroků). Postavte se na start. Každý ze startujících si přiloží noviny na hrudník. Na povel jednoho z dospěláků všichni vyběhnou a snaží se doběhnout do cíle tak, aby jim v určeném úseku noviny nespadly.



Kdo doběhne do cíle
nejrychleji, aniž by
mu spadly noviny



S VĚTREM O ZÁVOD

Varianta B

Pomůcky: noviny nebo větší listy papíru, případně reklamní letáky

Trenér vyznačí startovní a cílovou metu, které jsou od sebe vzdáleny 15 m. Nejdříve se postaví na start pouze děti, každé si přiloží noviny na hrudník. Na povel trenéra všechny vyběhají a snaží se doběhnout do cíle tak, aby jim noviny nespadly. Poté cvičení vyzkouší dospěláci. Dále je možné kombinovat dvojice, soutěžit ve družstvech štafetově apod.



KRTINCE

Varianta A

Pomůcky: barevné kartičky, popř. přírodniny (velké listy apod.), stopky (případně mobilní telefon)

Připravte si předem barevné kartičky (jedna strana bude barevná, druhá zůstane bílá). Kartičky rozházejte ve vymezeném prostoru, střídavě barevnou stranou nahoru a bílou dolů. Barevná strana znamená krtinec, který na zemi zanechal krtek. Dospěláci představují ZAHRADNÍKY a snaží se zahladit krtince otočením kartičky. Naopak děti jsou KRTCI a obrací kartičky barevnou stranou nahoru a tím znovu vytváří krtince. Je vhodné stanovit časový limit, po který bude hra probíhat. Role se mohou vystřídat, kdy děti jsou ZAHRADNÍKY a dospěláci se stávají KRTKY.

Kolik zbyde
krtinců

?



KRTINCE

Varianta B

Pomůcky: mety/barevné kloboučky, stopky

Trenér vymezí prostor na hru a rozhází v něm mety (barevné kloboučky) střídavě dnem dolů a dnem vzhůru. Meta otočená dnem dolů znamená vytvořený kopeček - krtinec. Dospěláci představují ZAHRADNÍKY a snaží se zahladit krtince otočením mety dnem vzhůru. Naopak děti jsou KRTCI a vrací mety dnem dolů a tím znovu vytváří krtince. Je vhodné stanovit časový limit, po který bude hra probíhat. Role se mohou vyměnit, kdy děti jsou ZAHRADNÍKY a dospěláci se stávají KRTKY.



Kdo roznese
nejrychleji všechny
dopisy

PRO RODINU

RYCHLÝ POŠTÁK

Varianta A

Pomůcky: 2 papírové obálky, lístečky s čísly 1-10 nebo s obrázky, krabičky či sáčky (poštovní schránky)

Předem si připravte dvě sady kartiček (dopisů) s číslicemi 1-10 a vložte je do obálek. Dále si připravte deset krabiček či sáčků (dopisních schránek), do kterých se budou dopisy vkládat. Očísľujte je. Určete výchozí místo, kde budou sedět dospěláci – hlavní pošťáci. Poštovní schránky rozmístěte v dostatečné vzdálenosti od místa hlavních pošťáků. Dítě (rychlý pošťák) obdrží od hlavního pošťáka dopis a musí ho odnést do správné schránky. Poté se vrací pro další dopis. Hra končí, až jsou rozneseny všechny dopisy. Hru opakujeme. Před další hrou je vhodné poštovní schránky různě vyměnit. Samozřejmě je možné provést výměnu rolí, kdy děti jsou hlavními pošťáky a dospěláci rychlými pošťáky. Obměna pro menší děti (které neznají číslice): využijte kartiček s obrázky různých věcí. Stejně označte i poštovní schránky.



61

Atletika pro celou rodinu

RYCHLÝ POŠTÁK

Varianta B

Pomůcky: papírové obálky, lístečky s čísly 1-10 nebo s obrázky, krabičky (poštovní schránky)

Každá rodina si předem připraví kartičky (dopisy) s číslicemi 1-10, které vloží do obálky. Trenér připraví a očíslovane deset krabiček (poštovních schránek), do kterých se budou vkládat dopisy. V prostoru se určí výchozí místo, kde budou sedět dospělí – hlavní poštáči. Dítě obdrží od svého rodiče - hlavního poštáka dopis, podívá se na číslo v obálce a musí ho odnést do správné schránky. Poté se vrací pro další dopis. Hra končí, když jsou rozneseny všechny dopisy. Hru opakujeme. Před další hrou je vhodné poštovní schránky různě vyměnit. Vítězí rodina, která nejrychleji roznesla všechny své dopisy. Samozřejmě je možné provést výměnu rolí, kdy děti jsou hlavními pošťáky a dospěláci samotnými pošťáky.

Obměna pro menší děti (které neznají číslice): využijte kartiček s obrázky různých věcí. Stejně označte i poštovní schránky.

62

Atletika pro celou rodinu



BĚH PLNÝ ÚKOLŮ

Kdo zvládne
nejlépe všechny
úkoly



Varianta A

Pomůcky: papírové kartičky se symboly, přírodniny

Rodina si předem připraví kartičky se symboly (obrázky přírodnin), které se mohou pravděpodobně vyskytovat v místě, kde se bude sportovat. Ve vhodném prostoru se určí výchozí stanoviště, kam kartičky umístíme. Jednotliví členové rodiny si postupně vybírají kartičky a plní zadané úkoly. Na úkolu se předem musí shodnout všichni členové rodiny (např. určí strom, který se musí oběhnout).

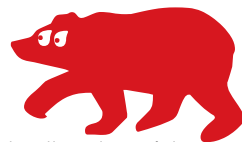
Doporučujeme tyto symboly:

- strom** – oběhni určený strom
- více stromů** – oběhni slalomem vybrané stromy
- kamínek (šiška)** – najdi kamínek (šišku) a hoď na cíl, případně do určeného prostoru
- větev** – najdi proutek či větev a hoď co nejdále, jako kdybys házel oštěpem
- medvěd** – najdi a zvedni kámen nebo dřevěné polínko (pozor: dospělý určí, zda je přírodnina svojí hmotností vhodná, a to dle věku dítěte).
- žába** – přeskoč jako žabka cestičku nebo skoč třikrát za sebou jako žabák – skokan
- čáp** – přejdi krátký úsek cesty s vysokými koleny a rukama naznač klapání zobáku



Při této hře pozor na bezpečnost!

BĚH PLNÝ ÚKOLŮ



Varianta B

Pomůcky: papírové kartičky se symboly, pomůcky dle vybraných cvičení

Pokud hra probíhá v přírodě, trenér připraví předem kartičky se symboly (obrázky přírodnin), které se mohou pravděpodobně vyskytovat v místě, kde se bude sportovat. Všichni se shromáždí v určeném prostoru. Každá rodina si vybere jednu kartičku a plní zadaný úkol (např. oběhnutí stromu, hod proutkem na vzdálenost apod.). Poté se vrací zpět. Trenér zamíchá kartičky a následně hra opět pokračuje.

Obměna: Hru lze hrát i na hřišti, stadionu nebo v tělocvičně. Trenér připraví předem kartičky se symboly vybraných cvičení, vhodných pro dvojici rodič - dítě. Všichni se shromáždí v určeném prostoru. Každá rodina si vybere jednu kartičku a plní zadaný úkol (např. oběhnutí kuželů slalomovým během). Poté se vrací zpět. Trenér zamíchá kartičky a hra pokračuje.



MOUCHY

Varianta A

Pomůcky: namalované papírové mouchy označené čísly, pláčačka na mouchy, stopky (případně mobilní telefon)

Hru hrajeme jako obměnu základní honičky. Chytač má pláčačku na mouchy. Kdo je chycen/plácnut, musí 5x poskočit a zabzučet. Poté se vrací do hry.

Obměna: Do předem určeného prostoru se rozhází papírové mouchy (zpravidla 10 – 15). Každý člen rodiny se samostatně snaží co nejrychleji (měří se čas) mouchy pochyťat – plácnout pláčačkou. Mouchy se mohou chytat náhodně nebo dle čísel postupně za sebou.



Kdo pochyťá
nejrychleji
všechny mouchy ?

65

MOUCHY



Varianta B

Pomůcky: namalované papírové mouchy označené čísly, plácačka na mouchy, stopky

Trenér rozmístí očíslované mouchy na zem v dostatečné vzdálenosti. Určí počet dvojic, které budou hrát. Každé rodině přidělí číslo. Dle určeného čísla se začíná plácát i moucha se stejným číslem. Nejdříve hrají děti a snaží se pochyťat všechny mouchy, poté předají plácačku rodiči a ten pokračuje v chytání. Hrát mohou i dvojice, které se drží za ruku. Pozor na bezpečnost, trenér musí určit optimální množství dvojic, které momentálně hrají.



Obměna: Hru lze také hrát jako základní honičku s obměnou (viz varianta A).

HORKÉ LÁVOVÉ KAMENY

Varianta A

Pomůcky: malé měkké/pěnové míčky, stopky (případně mobilní telefon)

Hra probíhá na vhodném, rozlehlém prostoru či na hřišti. Důležitá je středová čára, která je vyznačena nebo si ji vytvoříme. Na každé straně stojí vždy dva členové rodiny (dospělý a dítě). Ke hře jsou nutné 4 měkké míčky. Každý drží svůj míček. Na povel jednoho z dospěláků hodí všichni svůj míček na druhou stranu. Poté se snaží hodit zpět na druhou polovinu hrací plochy každý míček, který dopadne na jejich část (zbavujeme se horkých lávových kamenů). Určíme časový limit, po jehož uplynutí spočítáme míčky, které zůstaly na každé straně. Vyhrává dvojice, u které je méně míčků.

Na které straně
zbyde méně
míčků



HORKÉ LÁVOVÉ KAMENY

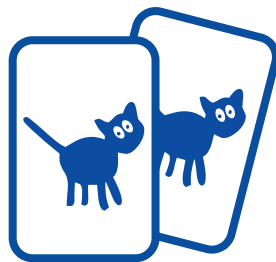
Varianta B

Pomůcky: malé měkké/pěnové míčky, stopky

Hra probíhá nejlépe na hřišti. Ke hře jsou určeny jen měkké míčky. Trenér rozdělí hráče na dvě družstva a rozestaví na obě strany rozdělené středovou čarou. Každý drží svůj míček. Na povel trenéra hodí všichni svůj míček na druhou stranu. Poté se snaží hodit zpět na druhou polovinu hrací plochy každý míček, který dopadne na jejich část. Určíme časový limit. Po jeho uplynutí spočítáme míčky, které zůstaly na každé straně. Vítězí družstvo, u kterého zůstalo méně míčků. Rozdělení do družstev: stejný počet několika dvojic (dospělý – dítě) nebo družstvo pouze dětí a pouze dospěláků.



BĚŽECKÉ PEXESO



Varianta A

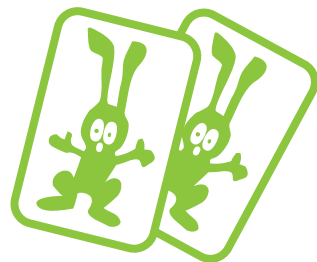
Pomůcky: papírové pexeso

Připravte si papírové pexeso. Vyznačte 2 mety vzdálené od sebe přibližně 15 m. U první mety bude jedna část kartiček pexes obrázky dolů, u druhé mety se rozhází zbývající kartičky obrázky nahoru. Rodina se rozdělí na dvojice dospělý – dítě. Začínají děti, které si vyberou jednu kartičku, běží k druhé metě a hledají k ní druhou dvojici. Jakmile ji najdou, běží zpět k dospělákovi (k první metě). Dospělák také hledá dvojice kartiček. Hrajeme do úplného vysbírání kartiček.



Kdo sesbírá
nejrychleji všechny
pexesové dvojice ?

BĚŽECKÉ PEXESO



Varianta B

Pomůcky: papírové pexeso

Trenér připraví tolik dvojic pexesových kartiček, kolik je cvičících dvojic (dospělý – dítě). Trenér určí start. Vytvoří se 2 zástupy, ve kterých budou za sebou jednotlivé dvojice (dítě a za ním dospělák). Trenér určí 2 mety vzdálené přibližně 15 metrů od startu a rozhází pexesa. K jedné metě rozprostře jednu část stejných kartiček, ke druhé zbývající. Dítě vyběhne, vybere si kartičku a doběhne s ní co nejrychleji zpět k dospělákovi. Dospělák kartičku převeze, doběhne ke druhé metě, najde stejnou kartičku a vrací se zpět. Hru opakujeme. Pexesa/kartičky promícháme.



POZOR LUPIČ

Varianta A

Pomůcky: noviny nebo vaky, drobné předměty - PET víčka, korkové zátky, kamínky, papírové kouličky aj., stopky (případně mobilní telefon)

Ve vymezeném prostoru je vytvořen čtverec o straně přibližně 10 metrů. Do každého rohu si stoupne jeden člen rodiny a své místo si označí rozloženými novinami nebo prázdnými vaky. Doprostřed čtverce umístíme stejný a dostatečný počet čtyř druhů různých drobných předmětů (PET víček, korkových zátek, kamínků, papírových koulíček apod.) Každý si vybere, které věci si bude po zahájení hry nosit do svého domečku. Za určený čas je tedy nutné nashromáždit ve svém domečku co nejvíce svých věcí. Pozor – věci se nosí jen po jednom kousku. Můžete se také stát škůdci a z cizích domečků vybírat předměty a nosit je zpět do hlavního místa nebo naopak tam nosit věci, které tam správně nepatří. Záleží, jakou taktiku zvolíte.



Kdo bude mít
v domečku nejvíce
svých věcí

?



POZOR LUPÍČ



Varianta B

Pomůcky: drobné předměty či malé sportovní pomůcky, stopky

Hra probíhá organizovaně dle pokynů trenéra. Ten vytvoří čtverec o straně 10 - 15 metrů. V každém rohu čtverce/domečku je vybraná dvojice (dospělý – dítě), popř. více dvojic. Sbírají se drobné předměty (PET víčka, zátky aj.) nebo malé sportovní pomůcky (míčky, barevné mety aj.). Trenér určí, které věci si dvojice bude po zahájení hry nosit do svého domečku. Za určený čas je tedy nutné nashromáždit ve svém domečku co nejvíce svých věcí. Pozor – věci se nosí jen po jednom kousku. Můžete se také stát škůdci, z cizích domečků vybírat předměty a nosit je zpět do hlavního místa nebo naopak tam nosit věci, které tam správně nepatří. Záleží, jakou taktiku zvolíte.





...BĚHEJ



...SKÁKEJ



...HÁZEJ



RÁD...





...S RODIČI
TO MŮŽEŠ DÁT!

Atletika pro celou rodinu

POHYBOVÁ GRAMOTNOST

Atletika pro celou rodinu

Zábavná cvičení a hry

Vydal: ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ
Foto: ČAS - Aleš Gräf, Jiří Kottas
www.atletika.cz

© Český atletický svaz
vydáno v roce 2020

www.pohybova-gramotnost.com

 Pohybová gramotnost

 pohybovagramotnost

© Český atletický svaz

Použitá literatura a zdroje: Metodické materiály vydané Českým atletickým svazem (ČAS)