

ZÁSObNÍK POHYBOVÝCH HIER

Pohybové hry:

Názov hry: Chyť loptu

Vek: 4-6 ročné deti

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 15

Čas trvania: 5. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Miesto: telocvična

Pomôcky: lopta

Cieľ: zlepšovať lokomočné pohyby, viesť k spolupráci detí, naučiť sa rešpektovať pravidlá

Postup hry:

Deti sú rozostavané v kruhu vo vzdialenosti dvoch krokov od seba. Určí sa jedno dieťa, ktoré je mimo kruhu. Deti si rýchle podávajú loptu, určené dieťa beží po obvode kruhu (do kruhu nesmie vbehnúť) a usiluje sa lopty dotknúť alebo chytiť ju. U koho sa mu to podarí, ten strieda dieťa. Dieťa strieda aj ten, kto pustí loptu na zem. Ak je väčší počet detí, môžu sa striedať dvaja a môže sa hrať s dvoma loptami. Jeden môže byť v kruhu, druhý mimo. Určí sa spôsob podávania.

Názov hry: Na líšku a zajačikov

Vek: 3-4 ročné deti

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvična, školské ihrisko

Cieľ: zlepšovať lokomočné pohyby, viesť k spolupráci a dodržiavaniu pravidiel

Pomôcky: čiapka líšky

Čas trvania: 20. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry:

Deti „zajačiky“ vytvoria kruh, v strede kruhu čupí líška. Deti chodia v kruhu a spievajú:
„My sme malí zajkovia, túlame sa po lese, keď nás zbadá hladná líška, jedného z nás unesie.
My sa chytiť nedáme, rýchlo utekajme. (alebo my sa líške schováme) Chyť nás, líška, chyť!“
Líška naháňa deti. Koho prvého chytí, je v zajatí líšky v kruhu. Hra pokračuje, až kým nepochytá čo najviac zajačikov.

Názov hry: Molekuly

Vek: 7. rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvična

Cieľ: rozvíjať pohybové schopnosti,

Pomôcky: žiadne

Čas trvania: 10. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry: deti bežia po priestore, učiteľka hovorí čísla. Aký počet povie, toľko detí sa chytí spolu. Kto nenájde svoj pár vypadáva. Hra sa ďalej opakuje. Hru môžeme obmeniť tak, že deti bežia len po čiarach telocvične.

Názov hry: Na slepú babu

Vek: 5-6 ročné deti

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvična

Pomôcky: šatka

Čas trvania: 20. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Cieľ: naučiť sa dodržiavať pravidlá hry, naučiť sa spolupracovať, zlepšovať lokomodačné pohyby.

Postup hry:

Učiteľka vysvetlí deťom postup hry. Deti kráčajú v kruhu a spievajú pieseň: „Beží baba pod oblôčkom, požmurkáva jedným očkom, už je pri mne, už je tu, už ma drží za ruku.“ (na melódiu piesne Prší, prší...) V strede kruhu je dieťa a má zaviazané oči (nevidomá baba).

Po dospievaní piesne deti zastanú, „baba“ so zaviazanými očami si vyberie jedno dieťa a pomenuje ho, napr. podľa hmatu. Ak uhádne meno, vymenia si úlohy. Ak neuhádne, vyzve ho k slovným odpovediam: „Nože, povedz slovíčko, čo len málo, tichučko.“ Dieťa odpovedá „babe“ jedným – dvoma ľubovoľnými slovami alebo takto: „Zaspievaj mi pesničku, hoci malú, kratučkú.“

Názov hry: Siamské dvojčatá

Vek: 10. ročné deti

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvična

Cieľ: zlepšovať koordináciu a ovládanie vzájomných pohybov, udržiavať rovnováhu s partnerom, orientácia a pohyb v priestore vo dvojici

Pomôcky: 2 hrubé žinenky- doskočiská, 6 kusov plastových kužeľov, 2 švédske lavičky

Časť vyučovacej hodiny: hlavná časť

Čas trvania: 20 minút

Postup hry: Žiaci sú nastúpení v dvoch radoch po dvojiciach. Jednotlivé dvojice sa k sebe otočia chrbtom a rukami zohnutými v lakt'och sa navzájom chytia a vytvoria tak „siamské dvojčatá“. Od tej chvíle sa nesmú pustiť. Obe rady dvojíc majú svoju hraciu plochu so štartovacou čiarou. Pred ňou čaká prvá dvojica, za ňou ostatné dvojice z tímu. Na povel vyučujúceho prvá dvojica vyštartuje zo štartovacej čiary a snaží sa prekl'učkovať pomedzi 3 kužeľe, potom sa musia vyštverat' na hrubú žinenku a prejsť ňou bez toho aby sa pustili. Po tom sa snažia dostať po švédskej lavici, keď z nej zoskočia, utekajú spoločne na koniec ich radu a pokračuje ďalšia dvojica. Ktorému tímu sa podarí ako prvému dostať všetky „dvojčatá“ cez prekážky, vyhráva. Úroveň hry sa môže sťažiť alebo zľahčiť podľa šikovnosti žiakov.

Názov hry: Slniečko a zvieratká

Vek: 5-6 ročné deti

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvičňa

Cieľ: zlepšovať lokomočné pohyby, zlepšovať zapamätávanie si pokynov, rozvíjať pohotovosť

Pomôcky: čarovná palička

Čas trvania: 15. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry:

Deti sedia v kruhu, v strede chodí učiteľka v úlohe „slniečka“ (kým si deti neosvoja básničky) a hovorí im: „*Čary, čary, čarujem, zvieratkám sa venujem,*

či je jar a či je leto, hrejem stále, pravda je to.

Už je jar, ponáhľaj sa, včielka, vstaň!

Preletuj na kvety, bude medu pre deti.“

Deti sa postavia a lietajú po triede ako včielky a bzučia. Na zastavenie činnosti použije slniečko básničku: „*Čary, máry, fuk a už ticho ani muk.* (budeme ticho)

Po jari k nám príde krásny čas, viete čo?

No predsa leto.

Lezie hadík lezie von, na skaly za slniečkom,

jemu teplo milé je, chrbátik mu zohreje.“

Deti sa začnú plaziť po zemi a vydávať sykové zvuky.

Na ukončenie činnosti povie slniečko básničku:

„*Čary, máry, fuk a už ticho ani muk.* (budeme ticho)

Vietor so mnou spieva pieseň,

prišla ku nám krásna jeseň.

Prišla jeseň, ježko lezie, jabĺčka si domov nesie,

zalezie i popod strom, už má jablák plný dom.“ (Deti lezú štvornožky a pri tom fučia.)

Na ukončenie činnosti použije slniečko znova básničku:

„*Čary, máry, fuk a už ticho ani muk.* (budeme ticho)

Pokračujme ďalej zas, teraz príde zimný čas.

Už je zima, už je tuná, vrabčeka nám trasie zima.

Poskáče si trošičku, hľadá zrnká v košíčku.“ (deti skáču)

Deti poskakujú striedavo na jednej nohe, hľadajú zrníčka a čvirikajú.

Hru ukončí slniečko básňou:

„*Ja slniečko hrejem stále, na jar menej, v lete viac,*

na jeseň stromom lístie farbím, v zime deťom noštek spálím.

Ja už končím, už je čas, dovidenia zajtra zas.“

Slniečko odchádza a rozlúči sa s deťmi.

Názov hry: Preteky trojíc

Vek: 8 rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 15

Miesto: telocvičňa

Cieľ: zlepšovať lokomočné pohyby, prejavovať túžbu a ochotu pohybovať sa

Pomôcky: štartovacia a cieľová čiara, špagát

Čas trvania: 10. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry:

Hráčov rozdelíme do trojíc a určíme štartovú čiaru. Trojice sa postaví na štart a na znamenie vybiehajú nasledovne:

a) hráči v trojici stoja vedľa seba. Prvý a tretí je otočený smerom vpred, druhý vzad. Všetci sú spojený závesom v lakt'och. Po dobehnutí na koniec telocvične sa prvý a tretí hráč musí dotknúť steny a hneď bežia späť. Teraz beží druhý normálne a prvý a tretí bežia vzad. Víťazí trojica, ktorá prebehne ako prvá štartovú – cieľovú čiaru.

b) krajní hráči v každej trojici si priviažu vnútornú nohu s nohami prostredného hráča a takto spojení bežia na koniec telocvične a späť.

Názov hry: Kto je rýchlejší?

Vek: 9 - 10 rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 18

Miesto: telocvičňa

Cieľ: ovládať pohybový aparát a telesné funkcie, ovládať základné lokomočné pohyby : beh

Pomôcky: čiary, kužele

Čas trvania: 15.minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry: Družstvá stoja v zástupov vedľa seba na rovnej štartovacej čiare. Na znamenie prví členovia družstiev vybiehajú k prvej čiare, dotknú sa jej rukou a vracajú sa na štartovaciu čiaru. Znovu vybehnú a dotknú sa druhej čiary a vrátia sa na štartovaciu. Odkiaľ vybehnú k tretej čiare z ktorej sa vrátia na naspäť na štartovaciu čiaru. Potom vybehnú na poslednú k poslednej štvrtej čiare, tej sa dotknú rukou. Vracajú sa naspäť a odovzdávajú štafetu druhému hráčovi v poradí. Takto sa postupne vytriedujú všetci hráči v družstve. Víťazí družstvo, ktorého posledný člen dobehne do cieľa ako prvý.

Obmena: Namiesto čiar môžeme využiť kužele. Môžeme upravovať vzdialenosti medzi kuželmi. Kužele môžeme rozmiestniť v rôznych vzdialenostiach. Pri menších deťoch kužele od seba rozmiestnime v kratších vzdialenostiach.

Názov hry: Na buchtičky

Vek: 4-5 ročné deti

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvičňa

Pomôcky: názorné obrázky

Čas trvania: 15. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Cieľ: vedieť udržiavať rovnováhu, zlepšovať lokomočné pohyby (otáčanie, chodenie po špičkách, poskakovanie), rozvíjať pohotovosť, prejavovať zvedavosť a spontánny záujem o hru.

Postup hry:

Učiteľka vysvetlí deťom postup hry a úkony, ktoré budú pri určitom jedle uskutočňovať (*buchtičky – poskoky, džús – chôdza, polievka – otáčanie na mieste*). „Pani kuchárky mi povedali, že na obed pripravili buchtičky (poskočia), džús (chodia po špičkách), polievku (otáčajú sa na mieste).“ Deti si utvrdia úkony len na tieto tri jedlá. Deti kráčajú v kruhu za sebou a dieťa v kruhu v protismere a hovoria riekanku: „Do kolečka dokola, chodíme si zvesela, hráme sa a bavíme, na jedlo sa tešíme.“ Keď učiteľka povie buchtičky, deti poskočia a hra pokračuje ďalej. Najskôr deti vykonávajú úkony jednotlivito, na záver môže učiteľka spojiť výber aj dvoch – troch jedál spojených s pohybom.

Názov hry: „Cukor, káva, čaj“

Vek: 7. rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvičňa

Cieľ: zlepšovať lokomočné pohyby, prejavovať túžbu a ochotu pohybovať sa

Pomôcky: žiadne

Čas trvania: 20 minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry:

Všetky deti sa postavia na zvislú červenú čiaru. Vyberiem jedno dieťa, ktoré sa od ostatných vzdiali cca 15 – 20 m. Dieťa, čiže vyvolávač, ktoré je osamotené sa otočí chrbtom k ostatným deťom a musí rýchlo za sebou vyvolávať povely: „*Cukor, káva, čaj*“, pričom ostatní sa pokúšajú rýchlo sa k nemu priblížiť. Po slove „*čaj*“ však musia všetci zostať stáť, pretože po tomto slove sa vyvolávač obráti a koho zbadá v pohybe, toho pošle naspäť k štartovacej čiare. Víťazí ten, kto sa prvý dostane k vyvolávačovi.

Názov hry: Na klokanov**Vek:** 9 – 10. rokov**Pohlavie:** chlapci aj dievčatá**Počet:** 20**Miesto:** telocvičňa**Cieľ:** technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním**Pomôcky:** lopty**Čas trvania:** 10. minút**Časť vyučovacej hodiny:** hlavná**Postup hry:**

V tejto hre súťažia žiaci v skákaní tak, že majú medzi kolenami zavrznutú loptu. Komu lopta spadne, musí sa vrátiť za štartovú čiaru a opakovať skákanie. Hráči skáču len po blízku métu, späť bežia. Začína prvý hráč družstva a ďalší hráč nesmie vyštartovať skôr, ako mu odovzdá loptu predchádzajúci klokan. Víťazí to družstvo, v ktorom sa žiaci vystriedajú najrýchlejšie.

Názov hry: Obehni kruh ako prvý**Vek:** 8. rokov**Pohlavie:** chlapci aj dievčatá**Počet:** 20**Miesto:** telocvičňa alebo ihrisko**Cieľ:** vedieť správne využívať základné atletické lokomócie, prejavovať ochotu a túžbu pohybovať sa**Pomôcky:** žiadne**Čas trvania:** 15. minút**Časť vyučovacej hodiny:** hlavná**Postup hry:**

Žiaci vytvoria kruh, stoja čelom dovnútra, rozstupy na upaženie. Jeden hráč obchádza kruh a hľadá si súpera. Keď si nájde vhodného súpera, buchne ho na chrbát. Hra sa tak môže začať. Vyzývateľ beží po kruhu proti smeru hodinových ručičiek, vyzvaný opačne. Ten, kto bude prvý späť, obsadí voľné miesto, víťazí. Porazený je buď vylúčený a kruh sa postupne zužuje alebo hra pokračuje, tak, že porazený obchádza kruh a vyzberá si vhodného súpera. Ako obmenu môžu žiaci kruh obiehať slalomovým spôsobom.

Názov hry: Závody stonožiek**Vek:** od 3 rokov**Pohlavie:** chlapci aj dievčatá**Počet:** 20**Miesto:** telocvičňa**Cieľ:** rozvíjať pohybové schopnosti, viesť detí k spolupráci**Pomôcky:** žiadne**Čas trvania:** 10 min.**Časť vyučovacej hodiny:** hlavná**Postup hry:**

Deti rozdelíme do družstiev, tak aby bolo v každej skupine 4 - 6 detí. Deti v skupinke si kl'aknú na kolená a chytia sa navzájom nôh, tak aby vytvorili rad. Úlohou detí je dostať sa čo najskôr do cieľa. Ktoej skupinke sa to podarí ako prvej vyhráva.

Názov hry: Loptová vojna

Vek: 6. rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvičňa

Cieľ: rozvíjať pohybové schopnosti a osvojovať pohybové zručnosti, manipulácia s loptou.

Pomôcky: gumené lopty v počte 10-20.

Čas trvania: 15. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry:

Dve družstvá s rovnakým počtom hráčov sú voľne rozmiestnené na rozpoltenom ihrisku, každé na svojej strane. Lopty rozdělíme rovnakým dielom medzi obidve družstvá. Na znamenie (zapísknutie) žiaci hádžu lopty na polovicu súpera. Bod získava to družstvo, ktoré má pri zastavení hry (zapísknutí) menší počet lôpt na svojej polovici.

Obmena- loptová sprcha: Veľký počet malých loptičiek je rozhádzaných po podlahe. Hra sa začína zvolaním „loptový sprcha“. Obidve družstvá hádžu loptičky na polovicu súpera až do signálu „stop“. Bod získava to družstvo, ktoré má menej loptičiek na svojej strane.

Názov hry: Ľudský tunel

Vek: 6-8 rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvičňa

Cieľ: rozvíjať pohybové schopnosti, viesť detí k spolupráci

Pomôcky: 2 lopty

Čas trvania: 10. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry:

Žiakov si rozdělíme do skupín po 5-8 hráčoch. Základným postavením družstva je rad. Na povel sa všetci žiaci v rade okrem prvého hráča (ktorý stojí pred radom a zadáva povel štart) zo zeme na ktorej ležia bruchom zdvihnú tak, aby sa držali len na rukách a lopta pod nich mohla prejsť. Prvý hráč povie štart a hodí loptu cez vytvorený tunel hráčov. Keď sa lopta dostane k poslednému hráčovi, ten ju zdvihne a uteká na začiatok a hra sa opakuje až kým sa všetci nevystriedajú. Vyhráva to družstvo ktoré je prvé.

Názov hry: Skáč ako klokan

Vek: 7.rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvičňa

Pomôcky: lopty podľa počtu žiakov

Čas trvania: 15. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Cieľ: dokázať udržať loptu medzi nohami a skákať s ňou, dokázať hádzať loptu do cieľa

Postup hry:

Deti vytvoria kruh. Jeden hráč sa postaví do stredu. Deti po obvode kruhu sa pohybujú ako klokany- skáču znožmo s loptou medzi kolenami. Hádzač sa usiluje trafiť loptou loptu medzi kolenami. Koho hádzač trafi, ten je novým hádzačom.

Názov hry: Snehová víchrica

Vek: 5 rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 15

Miesto: telocvičňa

Cieľ: rozvoj dôvery, empatie, ohľaduplnosti, koordinácie pohybov pomocou verbálnej komunikácie, aktivizácia, predstavivosť

Pomôcky: šatky na zaviazanie očí, môžeme použiť magnetofónovú nahrávku víchrice, gymnastické kruhy, lavičky, žinenky...

Čas trvania: 8. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry: Dve deti zablúdili vo víchrici a pokúšajú sa dostať domov, ale jedno z detí je nevidiace. Úlohou jedného z detí je dovieŕť kamaráta cez rôzne prekážky domov, do cieľa. Deti prekonávajú zimné prekážky - snežný tunel, zamrznutú riekku, zasnežený most a snažia sa neŕtratiť jeden druhého vo víchrici. Keď sa dostanú do bezpečia vymenia si úlohy. Hru obmieňame dohodnutím sa na signáloch, ktoré znamenajú ísť dopredu, dozadu, doľava, zohnúť sa či si kľaknúť. Môžeme zmeniť aj námet hry - riadiaca veŕ naviguje pilota a pod.

Názov hry: Na líšku

Vek: 4. roky

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20

Miesto: telocvičňa

Cieľ: rozvíjať pohybové schopnosti, prejavovať túžbu pohybovať sa

Pomôcky: žiadne

Čas trvania: 10. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry:

Deti kráčajú vo výpone po obvode kruhu spiacej líšky a hovoria:

*„Ticho, deti, ticho, líška spí,
Zje toho, kto ju zobudí!”*

Potom nasleduje pohotová zmena. Deti vydupávajú na mieste.

*„Ja mám doma barana,
môžem dupať do rána.
Ja mám doma ovce,
môžem dupať, kde chcem!”*

Na posledné slovo „*chcem!*” líška začne chytať a deti sa rozutekajú na všetky strany. Líška môže chytať len po určité hranice. Koho líška chytí, stáva sa novou líškou.

Názov hry: Dva mrazy

Vek: 5. rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 20. detí

Miesto: telocvičňa

Cieľ: rozvíjať pohybové schopnosti, prejavovať túžbu pohybovať sa

Pomôcky: žiadne

Čas trvania: 10. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry:

Naháňačka, v ktorej dvaja naháňači – dva mrazy naháňajú deti v ohraničenom priestore. Chytený hráč sa stáva mrazom. Medzi dvoma ohraničenými priestormi „domami” stoja dve deti, dvaja bratia - mrazy. V jednom ohraničenom priestore sú zhromaždené deti, mrazy sa k nim obrátia a hovoria:

1. mráz: *„Ja mám nos červený!”*

2. mráz: *„Ja do modra sfarbený!”*

Obaja: *„Kto z vás sa nebojí,
nech tu chvíľku postojí!”*

Deti odpovedajú: *„My sa mrazu nebojíme,
veselo si poskočíme!”*

Pri týchto slovách bežia deti na opačnú stranu do druhého domu, mrazy ich naháňajú. Kto je chytený, stáva sa mrazom a hra sa opakuje.

Názov hry: Člnková štafeta

Vek: 5. rokov

Pohlavie: chlapci aj dievčatá

Počet: 15

Miesto: telocvičňa

Cieľ: rozvíjať pohybové schopnosti,

Pomôcky: žiadne

Čas trvania: 10. minút

Časť vyučovacej hodiny: hlavná

Postup hry:

Súťažia dve družstvá, ktorých hráči sa rozdelia na dve polovice a postavia sa do zástupov oproti sebe za hranice ihriska. Na signál vybiehajú prví hráči družstiev oproti sebe, keď dobehnú na jednu úroveň dotknú sa rukami a bežia späť. Keď dobehnú za hranicu ihriska, vybiehajú druhí v poradí. Víťazí družstvo, ktorého hráči sa skôr vystriedajú a zaujmú základné postavenie.

FB: HE - Didaktický materiál.

Stiahnete na: <https://www.facebook.com/groups/1080384579504328> .