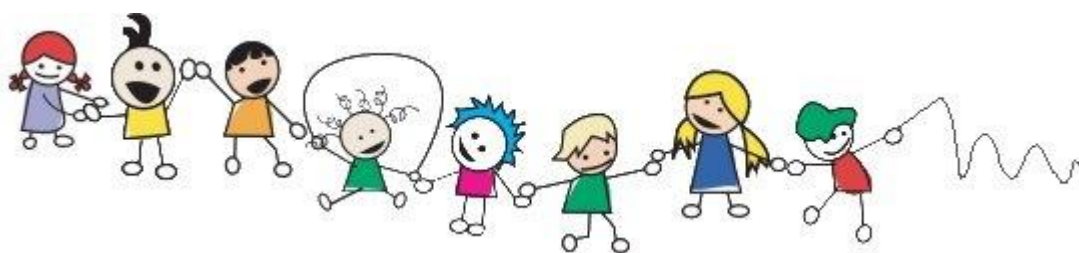




„Ferdovy pohybové hry na školní zahradě“



1. Hry na běh

BOJ O KAMENY

Místo: louka

Délka: 10 min

Hráči: jednotlivci 9-13

Pomůcky: kameny

Popis: 10 až 20 m před řadou hráčů leží kamenů o jeden méně než hráčů. Hráči na znamení vyběhnou a snaží se obsadit jeden z kamenů tak, že na něj položí nohu. Na koho kámen nezbude, vypadá z další hry. Jeden kámen se odebere a hra se opakuje.

CESTA S PŘEKÁŽKAMI

Místo: v místnosti

Délka: 15 min

Hráči: jednotlivci

Pomůcky: kuželky, stopky

Popis: V místnosti se postaví větší množství kuželek nebo prázdných lahví nebo nařezaných polínek tak, že vytvoří klikatou uličku. Potom se místnost důkladně zatemní a hráč se snaží proběhnout uličkou co nejrychleji tak, aby neporazil ani jednu kuželku. Každému se měří čas a vítězí ten s nejkratším časem.

JEN POČKEJ

Místo: louka

Délka: 10 min

Hráči: skupina a dva

Pomůcky: šátky

Popis: Jeden z hráčů představuje vlka a má vzadu za opaskem připevněn ocas z hadru nebo roztřepeného papíru. Ostatní hráči představují jiná zvířátka, jen jeden jediný představuje chytrého zajíce, pozná se podle malého ocásku ze šátku. Na povel vlk vyběhne a jeho úkolem je najít mezi zvířátky zajíce a chytit ho - plácnout šátkem, přičemž se ostatní zvířátka snaží vlka oklamat. Podaří-li se mu to, stává se ze zajíce vlk a zajíce si nenápadně připne jiný hráč. Zasáhne-li však vlk jiné zvířátko, získá výprask od zajíce.

KDO DŘÍVE ?

Místo: louka, místnost

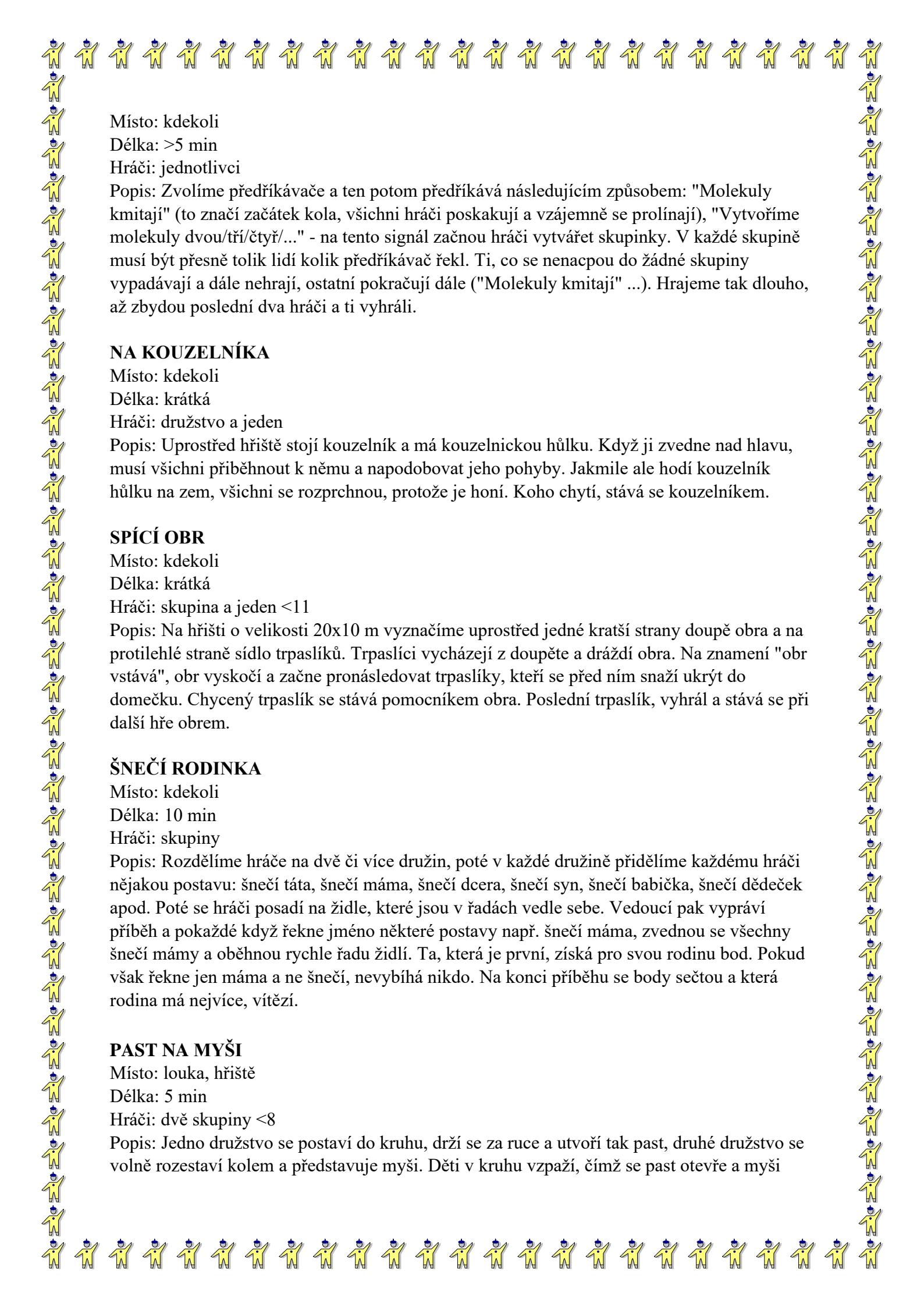
Délka: 5 min

Hráči: dvě skupiny

Pomůcky: věc

Popis: Uprostřed mezi družstvy je nějaká věc (provaz, kolík, kámen ap.) Z každého družstva jde k věci jeden hráč. Střídavě (jednou z 1., příště zase z 2. družstva) dělá u věci různé posuňky, cvičí atd. Druhý hráč musí po něm vše napodobovat a při tom ho hlídat, aby věc náhle nesebral a neutekl ke svému družstvu. Jakmile ten, kdo předcvičuje, uchopí věc do ruky, musí utíkat, a ten, kdo ho napodoboval, musí za ním a dotknout se ho. Nepodaří-li se mu to, musí do jeho družstva jako zajatec. V místnosti ovšem nelze utíkat, zde se hraje jen na uchopení věci do ruky a na plácnutí.

MOLEKULY



Místo: kdekoli

Délka: >5 min

Hráči: jednotlivci

Popis: Zvolíme předříkávače a ten potom předříkává následujícím způsobem: "Molekuly kmitají" (to značí začátek kola, všichni hráči poskakují a vzájemně se prolínají), "Vytvoříme molekuly dvou/tří/čtyř/..." - na tento signál začnou hráči vytvářet skupinky. V každé skupině musí být přesně tolik lidí kolik předříkávač řekl. Ti, co se nenacpou do žádné skupiny vypadávají a dále nehrají, ostatní pokračují dále ("Molekuly kmitají" ...). Hrajeme tak dlouho, až zbydou poslední dva hráči a ti vyhráli.

NA KOUZELNÍKA

Místo: kdekoli

Délka: krátká

Hráči: družstvo a jeden

Popis: Uprostřed hřiště stojí kouzelník a má kouzelnickou hůlku. Když ji zvedne nad hlavu, musí všichni přiběhnout k němu a napodobovat jeho pohyby. Jakmile ale hodí kouzelník hůlku na zem, všichni se rozprchnou, protože je honí. Koho chytí, stává se kouzelníkem.

SPÍCÍ OBR

Místo: kdekoli

Délka: krátká

Hráči: skupina a jeden <11

Popis: Na hřišti o velikosti 20x10 m vyznačíme uprostřed jedné kratší strany doupě obra a na protilehlé straně sídlo trpaslíků. Trpaslíci vycházejí z doupěte a dráždí obra. Na znamení "obr vstává", obr vyskočí a začne pronásledovat trpaslíky, kteří se před ním snaží ukrýt do domečku. Chycený trpaslík se stává pomocníkem obra. Poslední trpaslík, vyhrál a stává se při další hře obrem.

ŠNEČÍ RODINKA

Místo: kdekoli

Délka: 10 min

Hráči: skupiny

Popis: Rozdělíme hráče na dvě či více družin, poté v každé družině přidělíme každému hráči nějakou postavu: šnečí táta, šnečí máma, šnečí dcera, šnečí syn, šnečí babička, šnečí dědeček apod. Poté se hráči posadí na židle, které jsou v řadách vedle sebe. Vedoucí pak vypráví příběh a pokaždé když řekne jméno některé postavy např. šnečí máma, zvednou se všechny šnečí mámy a oběhnou rychle řadu židlí. Ta, která je první, získá pro svou rodinu bod. Pokud však řekne jen máma a ne šnečí, nevybíhá nikdo. Na konci příběhu se body sečtou a která rodina má nejvíce, vítězí.

PAST NA MYŠI

Místo: louka, hřiště

Délka: 5 min

Hráči: dvě skupiny <8

Popis: Jedno družstvo se postaví do kruhu, drží se za ruce a utvoří tak past, druhé družstvo se volně rozestaví kolem a představuje myši. Děti v kruhu vzpaží, čímž se past otevře a myši

volně vbíhají a vybíhají z pasti. Na znamení vedoucího se past uzavře, tj. všichni připaží a přejdou do dřepu. Všechny myši uvnitř jsou chycené, zařadí se do kruhu a hra pokračuje, dokud nejsou všechny myši pochytny.

LIŠTIČKY

Místo: louka či terén

Délka: 10 min

Hráči: jednotlivci

Pomůcky: krepový papír

Popis: Všem dětem se nasadí "ocásky" z krepového papíru za kalhoty a hra může začít. Děti se honí a vzájemně se pokoušejí ocásek toho druhého ukrást. Vyhrává ten, komu jako poslednímu zůstane.



2. Hry na skok


Z vody do vody

Místo: kdekoli

Délka: 10 min

Hráči: jednotlivci

Popis: Hráči stojí ve dvou zástupech proti vedoucímu hry, zástupy jsou od sebe 3 až 4 metry. Ruce mají v bok. Požádáme hráče, aby se představili, že stojí z obou stran na břehu říčky. Jako vedoucí hry je upozorníme, že je zkusíme pomoci dvěma slovy s předložkami splést tak, aby udělali chybu. Pokud řekneme „do vody“, hráči v zástupech okamžitě skočí (uskočí) směrem k sobě. Poskok stranou musí udělat i zpět, pokud vedoucí hry řekne „z vody“. Dostanou se tak na své původní místo. Slova s předložkami musí být vyslovována zřetelně, mohou se však několikrát opakovat stejná. Snahou je splést hráče, aby uskočili tehdy, kdy mají stát na místě nebo naopak



zůstali stát, když mají skákat. Hráč musí reagovat na povel ihned, nesmí zaváhat nebo se splést. Pokud udělá chybu, je vyřazen ze hry. Vítězí hráč, který zůstává poslední.

Žabí závod

Místo: místnost

Délka: 15 min

Hráči: družstva

Popis: Je určena startovní čára pomocí provazu. Rozdělíme děti do družstev se stejným počtem hráčů. Do námi stanovené vzdálenosti (neměla by být moc dlouhá) umístíme plné míče (dle počtu družstev) nebo kužele. Hráči jednotlivých družstev po jednom skáčou jako žaby (stoj snožný) k plnému míči, když k němu doskáčou, míč oběhnou a vrací se zpět na startovní čáru, kde poklepem na rameno předají štafetu dalšímu hráči ze svého družstva.

Závody v pytli

Místo: louka či místnost

Délka: 10 min

Hráči: družstva

Pomůcky: pevný pytel (min. 2)

Popis: Vytvoříme dvě družstva. Družstvo dostane jeden pytel, ve kterém se musí každý soutěžící přepravit na určitou vzdálenost. Musí do něho vlézt a přidržovat si ho v pase. Pak se začne pohybovat. Startuje od základní čáry a musí dosáhnout mety, která je asi 10 metrů od základní čáry, vrátit se zpět a předat štafetu.

Je možné běžet k metě malými krůčky, jak to dovolí šířka pytle, anebo volit jednodušší, ale energeticky náročnější poskoky snožmo.

Skoky z místa

Místo: kdekoli

Délka: 10 min

Hráči: skupina

Popis: Družstvo stojí v zástupu. První skáče z místa. Druhý z místa, kam doskočil první, a tak to postupuje až odskáčou všechny děti.

Žáby a čáp

Místo: kdekoli

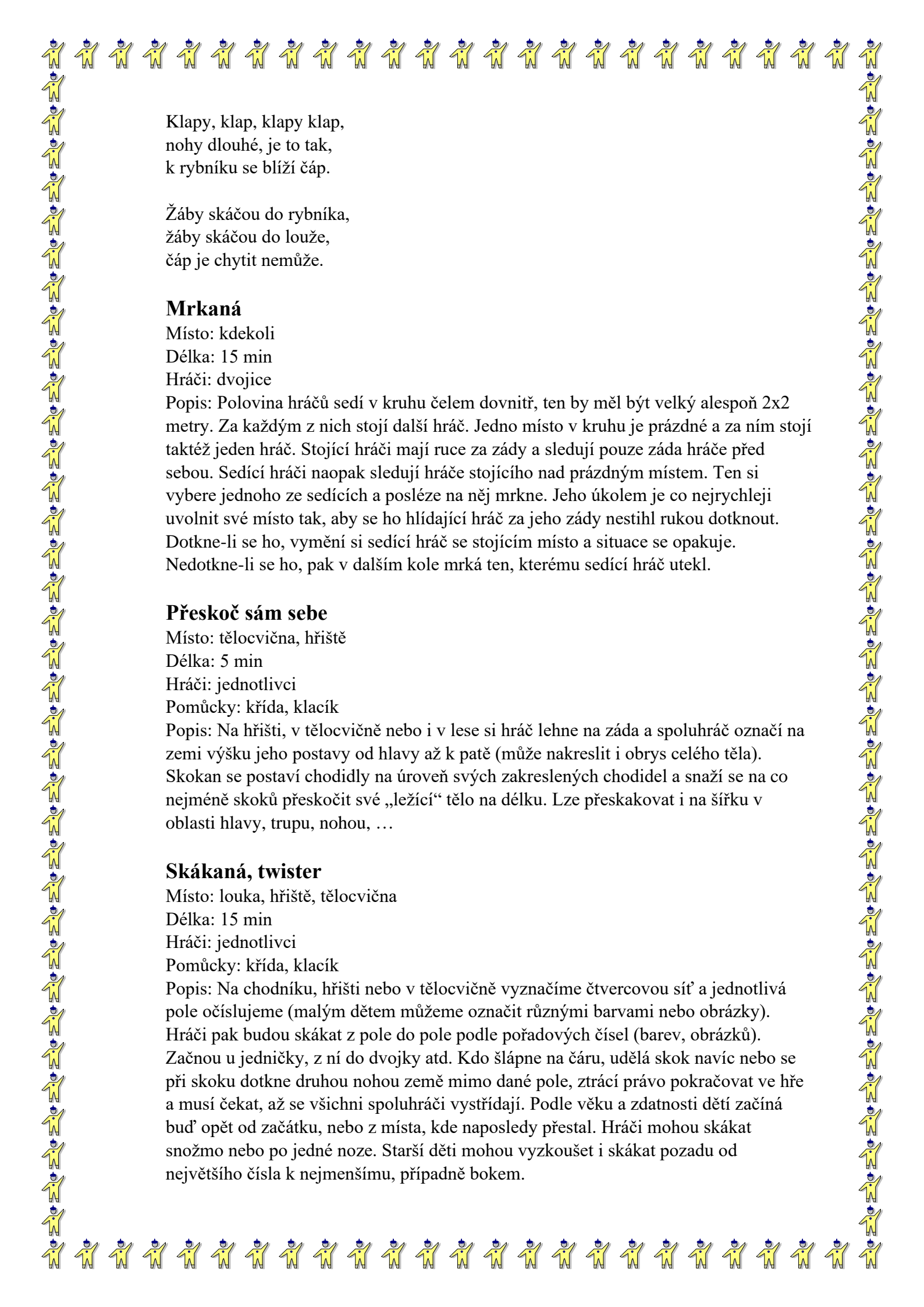
Délka: 10 min

Hráči: jednotlivci

Pomůcky: lano

Popis: Na hrací ploše vytvoříme z lana velký kruh – rybník, ve kterém se shromáždí děti-žáby. Stranou stojí dítě – čáp, které jde v rytmu říkanky směrem ke kruhu se střídavým vysokým skrčováním přednožmo, paže – křídla v zapažení poníž. Děti – žáby skáčou z dřepu, vně a dovnitř kruhu i v jeho okolí.

Po skončení říkanky skočí děti – žáby do kruhu –rybníka. Dítě – čáp se rozběhne – rozletí kolem kruhu a snaží se chytit děti, které zůstaly vně kruhu. Chycené děti – žáby se posadí stranou a po dobu příští hry vytleskávají rytmus říkanky.



Klapy, klap, klapy klap,
nohy dlouhé, je to tak,
k rybníku se blíží čáp.

Žáby skáčou do rybníka,
žáby skáčou do louže,
čáp je chytit nemůže.

Mrkaná

Místo: kdekoli

Délka: 15 min

Hráči: dvojice

Popis: Polovina hráčů sedí v kruhu čelem dovnitř, ten by měl být velký alespoň 2x2 metry. Za každým z nich stojí další hráč. Jedno místo v kruhu je prázdné a za ním stojí taktéž jeden hráč. Stojící hráči mají ruce za zády a sledují pouze záda hráče před sebou. Sedící hráči naopak sledují hráče stojícího nad prázdným místem. Ten si vybere jednoho ze sedících a posléze na něj mrkne. Jeho úkolem je co nejrychleji uvolnit své místo tak, aby se ho hlídající hráč za jeho zády nestihl rukou dotknout. Dotkne-li se ho, vymění si sedící hráč se stojícím místo a situace se opakuje. Nedotkne-li se ho, pak v dalším kole mrká ten, kterému sedící hráč utekl.

Přeskoč sám sebe

Místo: tělocvična, hřiště

Délka: 5 min

Hráči: jednotlivci

Pomůcky: křída, klacík

Popis: Na hřišti, v tělocvičně nebo i v lese si hráč lehne na záda a spoluhráč označí na zemi výšku jeho postavy od hlavy až k patě (může nakreslit i obrys celého těla). Skokan se postaví chodidly na úroveň svých zakreslených chodidel a snaží se na co nejméně skoků přeskočit své „ležící“ tělo na délku. Lze přeskakovat i na šířku v oblasti hlavy, trupu, nohou, ...

Skákaná, twister

Místo: louka, hřiště, tělocvična

Délka: 15 min

Hráči: jednotlivci

Pomůcky: křída, klacík

Popis: Na chodníku, hřišti nebo v tělocvičně vyznačíme čtvercovou síť a jednotlivá pole očíslováme (malým dětem můžeme označit různými barvami nebo obrázky). Hráči pak budou skákat z pole do pole podle pořadových čísel (barev, obrázků). Začnou u jedničky, z ní do dvojky atd. Kdo šlápne na čáru, udělá skok navíc nebo se při skoku dotkne druhou nohou země mimo dané pole, ztrácí právo pokračovat ve hře a musí čekat, až se všichni spoluhráči vystřídají. Podle věku a zdatnosti dětí začíná buď opět od začátku, nebo z místa, kde naposledy přestal. Hráči mohou skákat snožmo nebo po jedné noze. Starší děti mohou vyzkoušet i skákat pozadu od největšího čísla k nejmenšímu, případně bokem.

Obměny: Lze hrát i jako „Twister“ - nohy a ruce pokládáme na políčka, které určuje vedoucí hry

Přeskok švihadla ve skupině

Místo: kdekoli

Délka: 20 min

Hráči: skupina

Pomůcky: švihadlo

Popis: Skupina se rozdělí na dvě družstva, z nichž každé má k dispozici jedno velké švihadlo. Družstva mají za úkol přeskocit švihadlo min. 5krát v co nejpočetnější skupině tak, že členové družstva se musí držet za ruce.

Skákaná kolem kruhu

Místo: v místnosti

Délka: 15 min

Hráči: jednotlivci

Hráči, až na jednoho, utvoří kruh čelem dovnitř, zbylý hráč chodí kolem kruhu a plácnutím vyzve některého z hráčů k závodu v poskocích kolem kruhu (druh poskoků se určí předem). Vyzývatel skáče ve směru, v němž obchází kruh, druhý hráč ve směru opačném. Při setkání se první vyhýbá. Kdo se dříve dostane na uvolněné místo, obsadí je a druhý obchází kruh.



3. Hry na hod

Honba za míčem v kruhu

Místo: kdekoli

Délka: 20 min

Hráči: jednotlivci



Pomůcky: míč

Popis: Hráči jsou rozmístěni až na jednoho v kruhu a mají jeden míč, který si zvoleným způsobem předávají, hází, koulí, kopou. Hráč uvnitř kruhu se snaží dotknout míče nebo jej chytit. Dotkne-li se nebo chytne-li míč, je vystřídán hráčem, který měl míč naposledy. Sám jde na jeho místo.

Míčková sprcha

Místo: tělocvična

Délka: 10 min

Hráči: družstva

Pomůcky: tenisové míčky

Popis: Dvě družstva stojí proti sobě podél středové čáry, tenisové míčky jsou roztroušené po podlaze. Každý tým se snaží zbavit míčků na své straně, a proto je odhazuje na protější stranu. Hru začneme zvoláním „míčová sprcha“. Oba týmy hází míčky z jedné strany tělocvičny na druhou. Hra pokračuje až do té doby, kdy učitel vykřikne „Stop!“. Po tomto signálu už žáci nesmějí házet žádné míčky. Členové týmu je na své straně shromáždí a spočítají. Družstvo, které má méně míčků vyhrává.

Nesnadná chytačka

Místo: kdekoli

Délka: 10 min

Hráči: jednotlivci

Pomůcky: míč

Popis: Hráči stojí v kruhu čelem dovnitř, prostřední přihrává míč v libovolném pořadí ostatním. Každý musí před chycením míče tlesknout. Mladší děti jednou, starší dvakrát. Hráč, který míč nechytí nebo správně netleskne, musí udělat krok vzad, chytne-li příští přihrávku, udělá opět krok vpřed.

Přihraj rychle míč

Místo: kdekoli

Délka: 10 min

Hráči: družstva

pomůcky: míče

popis: Hráči se rozdělí na dvě družstva a postaví se na značky (družstvo vytváří postavením klikaté čáry). Úkolem je co nejrychleji předávat míč přes všechny členy družstva tam a zpět určeným způsobem (např. přihrávka přímo, o zem, kutálením apod.) Obě družstva mají stejný způsob přihrávky. V případě srážky míčů pokračujeme ve hře z místa srážky.


Házená do terče

Místo: hřiště

Délka: krátká

Hráči: dvě skupiny 8-11

Pomůcky: míč a míčky



Na hřišti vymežíme na obě strany 3 m, a doprostřed takto vzniklého pásu položíme míč. Úkolem každého družstva je strefováním se do míče uvést jej do pohybu a takto jej dokutálet za hranici k soupeřovi. Komu se to podaří, vyhrál.

Házení na plechovky

Místo: trať

Délka: 5 min

Hráči: jednotlivci

Pomůcky: míč, plechovky

Jedná se o vylepšení klasického hodu na plechovky postavené na sobě. Z plechovek je utvořena trasa tak, aby od plechovky k plechovce bylo "na dostřel". Hráč s může po trase posunout jen tehdy, až si otevře cestu - shodí míčkem plechovku. Potom postupuje na další stanoviště (k místu shozené plechovky) a hází na další.

Chytač

Místo: louka

Délka: do 30 min

Hráči: dvě skupiny, min 10 lidí

Pomůcky: míč

Dvě družstva o nejméně pěti hráčích stojí proti sobě ve vzdálenosti zhruba pěti metrů. Mezi nimi je chytač, jehož úkolem je chytit míč, který si družstva vzájemně posílají. Mohou míč posílat po straně, mezi sebou, mohou používat různých úskoků a všelijak mást chytače. Ten zase smí odebrat míč hráči, jakmile se mu k tomu naskytne příležitost. Může také sebrat míč v případě, že upadl na zem, nebo jej chytit ve vzduchu. Chytí-li míč, vymění si místo s tím, kdo házel poslední, nebo komu míč odebrat.

Míčová válka

Místo: louka, hřiště

Délka: 10 min

Hráči: dvě skupiny 9-13

Pomůcky: míče

Dvě skupiny stojí na opačných stranách hřiště. Každý má míč. Na dané znamení všichni začnou házet míče na opačnou stranu. Ten, kdo má na svém území méně míčů, vyhrává.

Na jelena

Místo: hřiště, louka

Délka: do 45 min

Hráči: více než 8

Pomůcky: 1 - 2 míče

Procvičení přihrávek, přesných a pohotových hodů, pohybového postřehu a obratnosti. Hráči se rozestaví po obvodu kruhu tak, aby byla jejich vzájemná vzdálenost asi 1,5 až 2 metry. Jeden hráč je zvolen jako "jelen" a může se volně pohybovat kdekoli uvnitř kruhu. Úkolem hráčů na obvodu je míčem zasáhnout jelena. Podle pohybu a postavení

jelena si po obvodu i přes kruh volně přihrávají a na jelena "střílí" zpravidla ten hráč, který je k němu nejbližší a k jeho zasažení má nejlepší příležitost. Střední hráč - "jelen" - uhýbá, uniká střelám, míče se nesmí dotýkat. Hráči na obvodu mohou střílet pouze po přihrávce, pokud se při ní míč nedotkl země. Kdo zasáhne jelena, vymění si sám místo i úlohu. Po kratším rozehrání lze při dostatku hráčů výrazně zvýšit dynamiku hry použitím dvou míčů a určením dvou "jelenů". Hra získá na pohybové náročnosti a na rychlosti. Zásahy a tím i střídání hráčů uprostřed jsou rychlejší.

Propálená

Místo: louka

Délka: 20 min

Hráči: skupina a jeden

Pomůcky: míč

Hráči stojí v kruhu čelem dovnitř, uprostřed stojí hráč, na kterého ostatní pálí míčem. Netrefí-li, jde do středu, trefí-li ho, všichni se rozutečou, střední se co nejrychleji zmocní balónu a zavolá: "stát" a hází po ostatních. Trefí-li někoho, trefený se stává středním, pokud netrefí nikoho, hra pokračuje.



V Praze dne: 6. 8. 2020

Výhradně pro MŠ Lobkovicova vypracovala: Michaela Gažiová DiS.