

II. Odd.

OPIČIA DRÁHA

Činnosť : Telovýchovno - športová

Metódy : Ukážka, vysvetlenie, povzbudenie

Prostriedky : Tepláky, tenisky, píšťalka, futbalová lopta

Prostredie : Multifunkčné ihrisko , preliezková zostava v školskom areáli

Cieľ : Rozvoj zdatnosti a vytrvalosti

Postup :

- 1. Motivácia :** Ukážka deťom – vychovávateľ prejde celú opičiu dráhu / nohou sa nesmie vôbec dotknúť zeme, ani zoskočiť, kým neprejde celú dráhu /
- 2. Rozohriatie :** a, prirodzený beh po obvode ihriska
b, cval bočný vpravo, vľavo po obvode ihriska
- 3. Rozcvička:** Na pieseň My sme sestry veselé
- 4. Hlavná časť :** a, upozorniť na bezpečnosť počas zdolávania dráhy
b, rozdelenie detí do skupín : dievčatá / hrajú sa opodiaľ hry so spevom /
chlapci zdolávajú dráhu
c, disciplíny na dráhe : - beh po šikmej ploche
- chôdza po hojdacej sa doske
- vyliezanie na rebrík
- hojdanie sa na kruhoch
- ručkovanie na zvýšenej hrazde
- zoskok
d, upozornenie na chyby, usmernenie vychovávateľom
e, dievčatá zdolávajú dráhu / chlapci hrajú opodiaľ futbal /
f, povzbudenie vychovávateľom, individuálna pomoc deťom
g, pochvala všetkých detí za výkon a odvahu
h, sladká odmena tým deťom, ktoré zvládli dráhu najobratnejšie a bez pomoci
- 5. Záver :** Hra – Červení a čierni

