



NÁZEV	Metodický list - Vario - variabilní překážková dráha
CÍL	* Vyzkoušení a procvičení pohybových dovedností * Znalost a práce s nářadím * Schopnost týmové spolupráce * Vzájemné poznání názorů na témata bezpečnosti, prevence úrazů * Cvičení sociální dovednosti * Vytrvalost, kooperace a sebepoznání v mezní situaci * Cvičení odvahy a vyjadřovacích schopností
MOTIVACE	* Motivační rozhovor: Jaká nebezpečí na nás čeká vevnitř či vně? Jak je poznáme a jak je řešíme? Proč je důležitá komunikace, přesný popis a účast dospělé osoby. * Vysvětlení: nebezpečné situace, úraz, prevence, přivolání pomoci, vhodné hry.
CÍLOVÁ SKUPINA	4 až 6let
VELIKOST SKUPINY	6-10 dětí
ČAS NA PŘÍPRAVU	10 minut
ČAS NA REALIZACI	15-20 minut
MÍSTO REALIZACE	Místnost /tělocvična/, zahrada
POMŮCKY	Překážková dráha
POPIS PRŮBĚHU AKTIVITY	Různým sestavováním překážkových drah umožníme dětem provádět nespočet pohybových aktivit. Víceúčelová sestava plastových dílů napomáhá rozvoji motoriky a dovednosti dětí. Jednotlivé prvky a díly sestavy seskládáme v překážkové dráhy, které děti prolézají, přelézají, přeskakují, obcházejí, probíhají. Těmito prvky simulujeme dílčí překážky v reálném světě jako most, kmen, kámen, židle, stůl, schod apod. Při vytváření dráhy se jednotlivé prvky střídají tak, aby dráha byla rozmanitá a zajímavá. Kolem každé překážky by měl být dostatek místa na její překonání či zdolání.





NÁZEV	Metodický list - Gonge – řeka nášlapná dráha
CÍL	* Nácvik rovnováhy, prostorové orientace a motoriky * Vnímání vlastního těla * Schopnost týmové spolupráce * Budování sebevědomí a motivace k učení * Cvičení sociální dovednosti * Stimulace dětské představivosti prostřednictvím fyzické aktivity * Cvičení odvahy a vyjadřovacích schopností
MOTIVACE	* Motivační rozhovor: Jaké typy úrazů a nebezpečí na nás čeká v prostředí venkovním či vnitřním? Jak je poznáme a jak je řešíme? Proč je důležitá prevence, a znalosti okolí. * Vysvětlení: nebezpečné situace, úraz, prevence, přivolání pomoci, vhodné hry.
CÍLOVÁ SKUPINA	4 až 6let
VELIKOST SKUPINY	6-8 dětí
ČAS NA PŘÍPRAVU	10 minut
ČAS NA REALIZACI	20-30 minut
MÍSTO REALIZACE	Místnost /tělocvična/, zahrada
POMŮCKY	Nášlapná dráha
POPIS PRŮBĚHU AKTIVITY	Nášlapné díly řeky jsou ideální cvičební pomůckou. Z dráhy mohou děti libovolně vytvářet chodníčky, jednotlivé kameny či překážkové dráhy. Chůzí po segmentech nášlapné dráhy si děti osvojují rovnováhu, koordinaci a prostorovou orientaci. Sada barevných elementů se jednoduchým spojením promění v pomyslnou řeku. Děti zde rozvíjí i fantazii a na dráze mohou chodit, běhat nebo hrát různé hry. Všechny díly jsou na spodní straně opatřeny protiskluzovými hranami jako prevence proti úrazům. Dále nabízí širokou škálu způsobů jak povzbudit děti ke hře a pohybu. Během aktivity si děti budují sebevědomí a pomůcky je motivují k obezřetnosti, opatrnosti a k učení.

