**Metodický list 1**

**Předmět:** Tělesná výchova s metodikou

**Metodicko-organizační forma:** Překážková dráha **Téma:** Koňské dostihy

**Cíl:** zdokonalování pohybových dovedností (chůze po šikmé ploše, skok, běh) a rozvoj fyzické a psychické zdatnosti, rozvoj kooperativních dovedností

**Výstupy** – dítě zvládá pohybovou orientaci, výstup po šikmé ploše a překonání překážek za běhu

**Věk:** 4–6 let **Počet žáků:** 16

**Pomůcky:** 5 obručí, 2 lavičky, 4 díly švédské bedny, žebřiny, švédská bedna, žíněnka, 4 medicimbály, lano, kruhy, píšťalka

1. **Úvodní část:**

Přivítání se s dětmi (vsedě v kruhu) a seznámení je s náplní hodiny.

*Když se spolu uvidíme, za ruce se uchopíme, vzájemně se pohladíme, usmějeme se na sebe, koukneme se na nebe, pozdravíme sluníčko, protáhneme tělíčko.*

**Motivace:**

Popovídání si s dětmi o překážkách a odvaze, vysvětlíme jim, co to jsou koňské dostihy, které si dnes vyzkoušíme.

**Dostihy** – chovatelská zkouška, prověřující rychlost koně v klusu, cvalu a schopnostech překonávat překážky. Dostihy se pořádají na dostihových závodištích. U nás je neslavnější Velká pardubická. Můžeme pustit kousek záznamu na DVD.

S dětmi si také popíšeme obrázek koně a přiřadíme obrázkové kartičky s pomůckami, které ke koni patří.

Ukážeme dětem plánek naší dostihové dráhy, popíšeme si překážky a vyzkoušíme také různé druhy kroků koní: chůze, klus, cval

**Hra:** Dostihy – žáci vytvoří kruh a položí ruce na kolena. Pohybem těla a během na místě simulujeme koňské závody – cval, klus, skoky, zatáčky, překážky (vodní příkop, malý a velký Taxisův příkop, zahrádky), tribuny pánů a dam, vše doprovázíme i zvuky, …

1. **Průpravná část** – rozcvičení ve dvojicích – malý s velkým (značky koní)



1. **Hlavní část**
* nachystání nářadí na stanovené místo: každému dítěti zadám, co má nachystat, a s těžkými věcmi jim pomůžu (švédská bedna, kruhy, lavičky)

**Dostihové překážky/dráha…**

1. **Živý plot:**obruč zavěšená na kruzích – prolézt / obruč postavená tak, aby se jí dalo prolézt
2. **Vodní příkop:** dvě švihadla, mezi nimi modrý šál – přeskočit
3. **Irská lavice:**lavička (malí), obrácená lavička (velcí) – projít
4. **Malé zahrádky:** 5 tyčí nebo žebřík – přeběhnout
5. **Taxisův příkop:**švédská bedna se dvěma lavičkami – výstup, překrok, sestup
6. **Velké zahrádky:**díly švédské bedny projít (velcí),3 obruče – přeskákat snožmo (malí)
7. **Živý plot s příkopem:**rozběh a výskok na zavěšený šátek, přeskočit žíněnku
8. **Proutěná překážka:**dvě lavičky s nataženou gumou – přejít
9. **Kamenná zeď:** švédská bedna s žíněnkou – přelézt
10. **Vodní příkop velký:** dvě žíněnky, mezi nimi modrý šál – přeskočit

Pozn. u páté překážky – Taxisův příkop – by měla dopomáhat dospělá osoba.



1. **Závěrečná část –** uvolnění, protažení a zhodnocení hodiny
* vzpor klečmo, postupně protahujeme P/L paži
* vzpor klečmo, postupně protahujeme P/L nohu
* vzpor klečmo, protahujeme současně P/L paži a L/P nohu