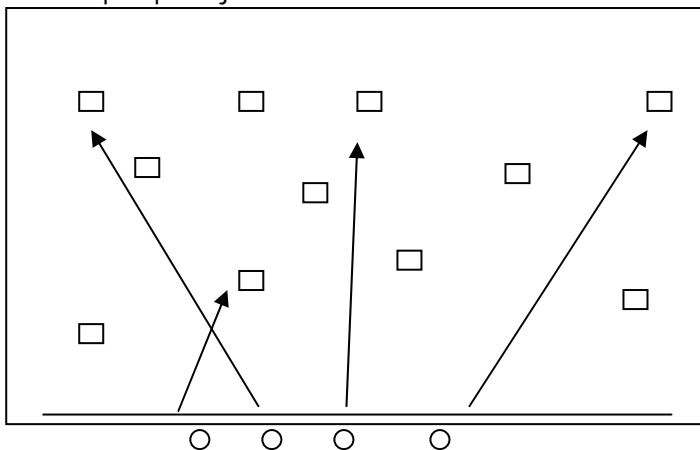


## Úkolová karta č. 1 – vytrvalost

1. Pomozte s přípravou stanoviště skupině č. 2 – přineste 1 lavičku.

2. Určete si pořadí, ve kterém budete běhat:

- vyběhajte pro papírky s čísly postupně (každý sám),
- čísla musí jít za sebou, snažte se sesbírat co nejvíce čísel
- při hledání čísla běhejte,
- spolupracujte.

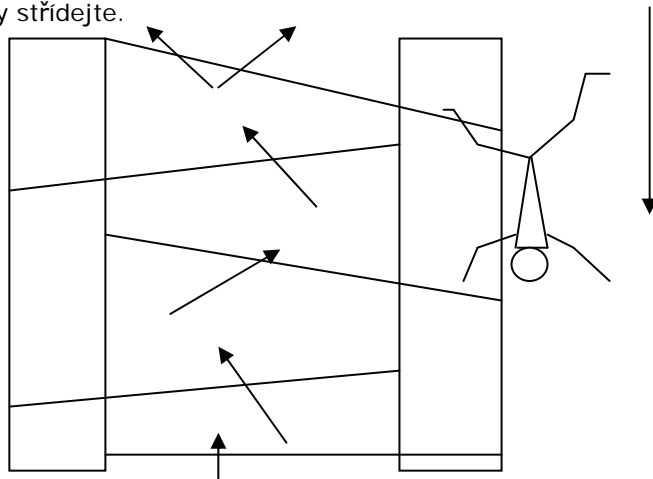


## Úkolová karta č. 2 – skok do výšky

1. Připravte 2 lavičky, pomůže vám skupina č. 1, k učiteli si přijdte pro gumu.

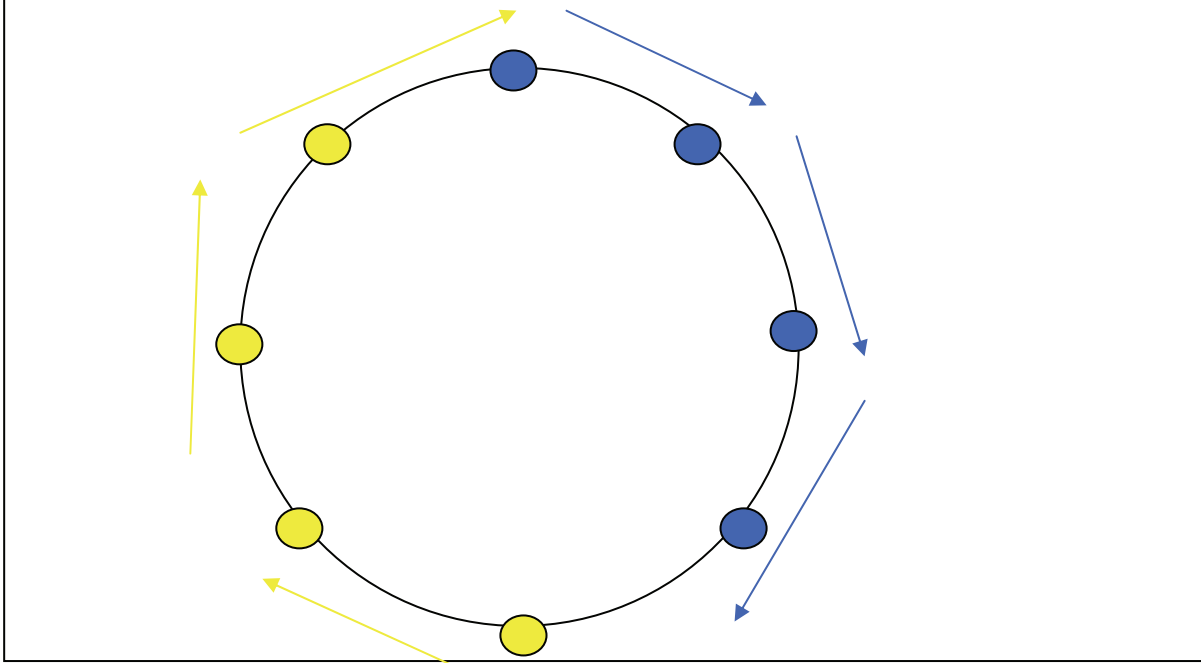
2. Obmotejte lavičky gumami tak, abyste vytvořili labyrint dle plánu,

- skákejte do jednotlivých částí labyrintu,
- po jeho proskákání využijte jedné z laviček k lezení zpět,
- lezte jednou rukou a nohou po lavičce a druhou rukou a nohou po zemi,
- lavičky střídejte.



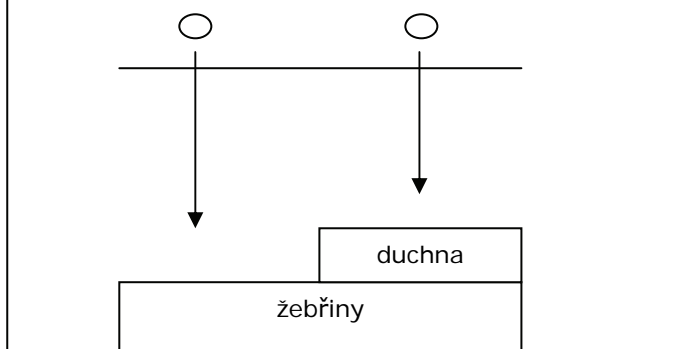
### Úkolová karta č. 3 – běžecká abeceda

1. Připravte 4 modré a 4 žluté kužely:
  - ze všech kuželů vytvořte kruh tak, aby modré kužely tvořily jednu polovinu kruhu a žluté kužely druhou polovinu, (při nepochopení se zeptejte učitele).
2. Kolem modrých kuželů běžte skipingem, kolem žlutých zakopávejte.



### Úkolová karta č. 4 – hod

1. Připravte 1 duchnu, opřete ji na výšku o žebřiny. Papírové a alobalové koule má učitel.
2. Házejte papírovou koulí do prostoru v žebřinách (10 x), alobalovou koulí do duchny (10x), po splnění házejte způsobem, který vám méně šel. Po ukončení dejte koule zpět na původní místo.



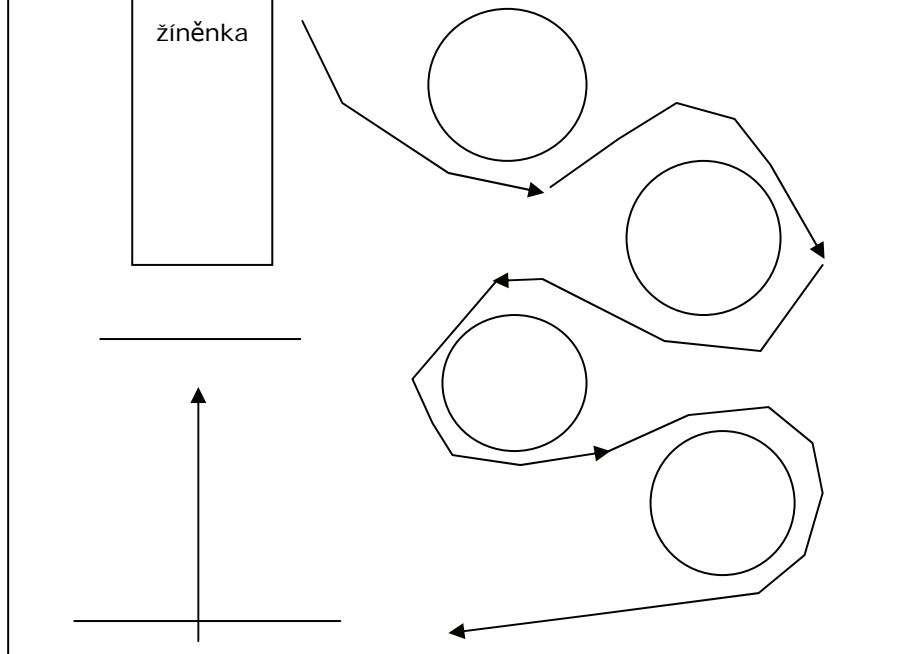
## Úkolová karta č. 5 – skok daleký

1. Připravte 1 žíněnku, 4 (6) obručí.

2. Rozbíhejte se od určeného místa:

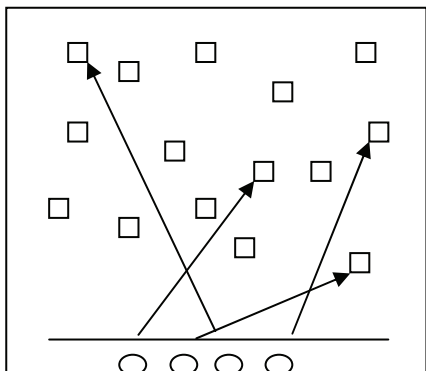
- odraďte se z jedné nohy,
- dopadejte oběma nohama na žíněnku.

Po ukončení upravte stanoviště zpět do původního stavu.

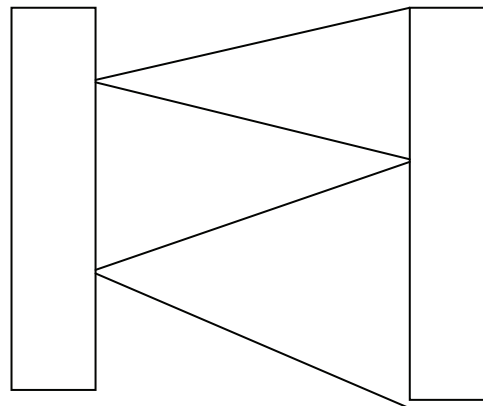


# Plánek variabilního provozu zaměřený na atletické dovednosti

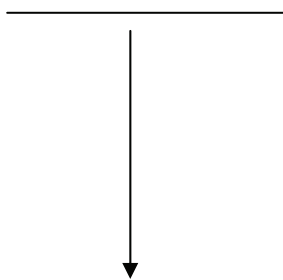
vytrvalost



skok do výšky

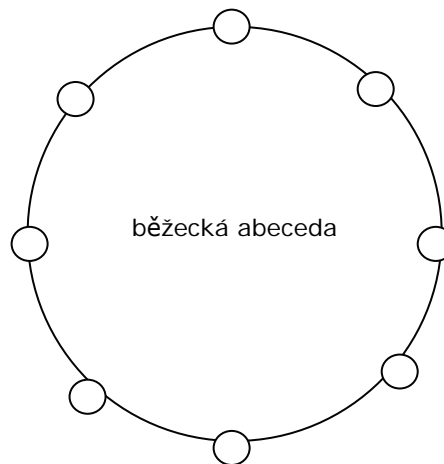


skok do dálky



žíněnka

hod



běžecká abeceda

žebřiny

