

PARKÚR V PRÍRODE



téma: V zdravom tele, zdravý duch



Kľúčové pojmy: prekážková dráha, beh, skok, orientácia

Čo budeme potrebovať: Prírodný terén

Čas: 15 min.

Metódy: vysvetlenie, názorná ukážka

Opis aktivity:

Motivácia: Deti, videli ste už koníka skákať cez prekážky? Ak niekto vie, ukážte, ako skáče kôň, lebo teraz sa spolu zahráme na takéto koníky.

Aktivita:

Pred aktivitou učiteľka skontroluje bezpečnosť prírodného terénu a vymedzí hranice, aby deti vedeli, v akom priestore sa môžu pohybovať.

Učiteľka deťom vysvetlí pravidlá parkúru. Všetky deti sa zoradia do zástupu za učiteľkou. Učiteľka vedie deti cez trasu (beží priamo, pomedzi stromy, kríky, preskakuje pne, konáre, mení smer behu) a deti všetky pohyby a smer opakujú. Neskôr môže učiteľka určiť ako prvé v poradí dieťa a postupne sa deti môžu v pozícii vedúceho striedať – to dieťa, ktoré bežalo ako prvé, sa zaradí na koniec zástupu a dieťa, ktoré bežalo ako druhé v poradí, bude teraz viesť zástup, určovať smer a pohyby. Aktivita končí, keď sa vystriedajú všetky deti.

Záver / evaluácia / vyhodnotenie:

Ako ste sa cítili počas behu? Robila vám nejaká prekážka problém? Aké prekážky a pohyby by ste mohli urobiť nabudúce?

Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

Podoblasť: Pohybová a telesná zdatnosť

Súvis so vzdelávacou oblasťou: Človek a príroda

Cieľ aktivity: Dieťa kráča, beží a skáče cez prekážky za vedúcim dieťaťom.

Zdroje: TAKE ME OUT