

## **Sekce: Pohyb – Projekty s tematikou pohybu**

### **Název: Námořnický víceboj**

Autor: Jan Jandík

Ročník: 2.

Předmět: tělesná výchova

Typ vyučované aktivity: rozvíjení a měření základních dovedností, rozvoj schopností rychlostní, vytrvalostní, sílové.

Cíl aktivity: Zlepšit a zjistit úroveň tradičních dovedností prostřednictvím tradičního i netradičního prostředí a pomůcek – motivovat žáky k aktivitě.

Pomůcky: pěnový oštěp nebo míček, raketa Vortex (pískající raketa), tyč na šplh, míč na basketbal, pásmo, pátky a míčky na stolní tenis (popř. rakety na soft tenis, badminton + molitanové míčky), molitanová stavebnice

Časová dotace: neomezená, opakovaně během školního roku

Popis činnosti:

Děti si vyzkouší v průběhu roku různé tradiční i netradiční disciplíny v tělocvičně, ve třídě a venku. Formou víceboje zaznamenají své výsledky. Samotné testování výkonu může proběhnout i vícekrát v průběhu roku – závěrečné hodnocení (bodování) je ohodnoceno udělením kartičky s příslušnou třídou. Nikdo není neúspěšný – každý je pro skupinu potřebný a užitečný.

Všechny disciplíny, u kterých je potřeba měřit vzdálenost nebo čas, je dobré vyzkoušet (a změřit) nanečisto a podle dosažených výsledků určit minima pro bodování.

*Námořnický víceboj – motivace:*

Kdysi dávno při jedné obrovské bouři ztroskotala kdesi na moři jedna plachetnice. Byla to poměrně velká obchodní loď, která převážela koření a drahé dřevo. Loď se sice potopila, ale celá posádka se zachránila na opuštěném ostrově.

Z lodi se podařilo zachránit nějaké nářadí a zbraně, takže námořníci nebyli tak úplně bezbranní. Na ostrově také byla pitná voda, spousta zvířete a dost různých jedlých rostlin. Když se námořníci začali domlouvat, co bude který dělat, hrozně se u toho hádali a ne a ne se domluvit. Všichni chtěli lovit a nikdo nechtěl pomáhat budovat nějaké obydlí.

Kapitán, moudrý muž, po dohodě s důstojníky rozhodl, že námořníky rozdělí do tří skupin. První skupina – **Plavčík I. kategorie** – se bude starat především o lov a bezpečnost ostatních. Druhá skupina – **Plavčík II. kategorie** – bude budovat obydlí a sbírat jedlé ovoce a jiné plodiny. Třetí skupina – **Plavčík III. Kategorie** – se bude starat především o jídlo a různé lehčí pomocné práce. Jak ale námořníky spravedlivě rozdělit?

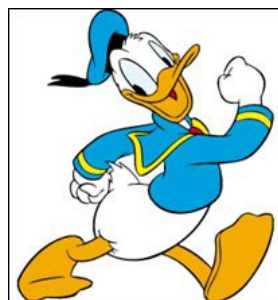
Rozhodnout musí to, kolik toho námořníci umí a zvládnou. Tak, aby ti nejsilnější dělali tu nejtěžší práci a ti méně zdatní byli také užiteční. Rozhodnout musí „Námořnický víceboj“.

V námořnickém víceboji musí námořníci předvést svoji obratnost, sílu, rychlost a vytrvalost. Kapitán rychle vymyslel několik disciplín, ve kterých se budou námořníci měřit.

### *Plavčík 1. kategorie*



### *Plavčík 2. kategorie*



### *Plavčík 3. kategorie*



## **Návrhy disciplín**

Všechny disciplíny lze různě upravovat podle potřeby. Některé lze uskutečnit i ve třídě.

*Šplh na kokosovou palmu*

Šplh na tyči cca 3,5 m.

Vyšplhám až nahoru = 3 b

Vyšplhám do půlky = 2 b

*Nevyšplhám, jen visím = 1 b*

*Hod kokosovým ořechem*

Abychom odehnali divoké zvíře nebo žraloka – hod do dálky pískající raketou. Nejdříve na zkoušku, kolik hodí, následně určit tři hranice pro ocenění body 1-2-3. Každý má tři pokusy.

*Závod s divokým králíkem*

Sprint na 50 metrů. Vyzkoušet a určit tři rozmezí časů pro bodování.

*Útěk před divočákem*

Běh na 1 kolo = 400 m. Vyzkoušet a určit tři rozmezí časů pro bodování.

*Shod' trs banánů*

Hod na koš. 6 pokusů: úspěšných 6-5 = 3 b, 4-3 = 2 b, 3 a méně = 1 b. Vzdálenost určete sami podle schopností dětí dohodit do koše.

*Přeskoč potok*

Skok z místa. Nejdřív na zkoušku, kolik hodí, potom určit tři hranice pro 1, 2 a 3 body a tři pokusy naostro.

### *Šikovní kuchtík*

Překážkový běh s pálkou a míčkem na čas. Překážky z molitanové stavebnice nebo jiné. Kuchtík běží s míčkem na pálce po určené trase přes překážky. Když mu míček spadne, musí ho zvednout a vrátit se k poslední nepřekonané překážce.

### *Lov oštěpem*

Oštěp nebo harpuna je důležitá pro lov zvěře nebo ryb – hod na přiměřeně vzdálený cíl pěnovým oštěpem (ale i míčkem). Opět zjistit nejprve vhodnou vzdálenost a následně bodovat podle úspěšnosti zásahu – 3 úspěšné – 3b, 2 – úspěšné – 2b, 1-1b.