

**Sekce: Pohyb – tělesná výchova, pohybově rekreační přestávky, činnost ve školní družině.**

**Název: Zábavné odpalovací činnosti**

Autor: Volfová, Kolovská

Ročník: 1. – 5.

Předmět: tělesná výchova, pohybově rekreační přestávky, školní družina

Téma: manipulační dovednosti

Typ vyučované aktivity: procvičování

Cíl aktivity: Zvýšení úrovně koordinačních schopností, hlavně koordinace „oko – ruka“, zdokonalení manipulačních dovedností.

Pomůcky: destičky (vyřazená leporela, překližková destička apod.), overball (hadrový míč, papírová koule, molitanový míček apod.)

Místo: uvnitř i mimo budovu

Časová dotace: dle potřeby

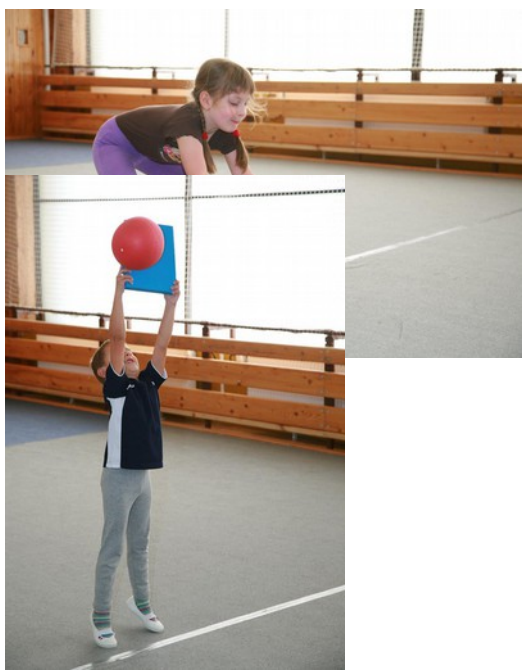
Popis činnosti:

Nejprve si žáci jednotlivě vyzkouší udržet míček pomocí destičky – nadhazovat a chytat, odrážet, kutálet po destičce apod.



Další cvičení jsou ve dvojici stojící proti sobě. Jeden má míč, druhý má destičku. Při hromadné aktivitě stojí žáci v řadách. Žák hází míč obouruč spodem (nejjednodušší a nejpresnější), druhý žák vrací míč zpět odpálením různými způsoby:

*Obouruč po zemi*



### *Obouruč spodem*



### *Obouruč od prsou*



Nadhazovat a vracet míč je možné po zemi, spodem, trčením od prsou nebo obouruč horem nad hlavou.



Oba žáci mají destičku a zkoušejí vzájemně odpalovat po zemi i ve vzduchu. Je nutné zajistit dostatečný prostor.