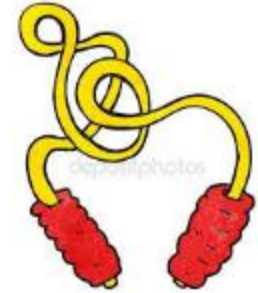




Pohyb hrou



**Cvičenia a hry na rozvoj
koordinačných schopností pre deti
mladšieho školského veku – 2. časť**

Rytmická schopnosť

- Predstavuje kvalitu vnímania, uchovávaní a napodobňovania časového a dynamického členenia pohybu. Nakoľko rozlišujeme tzv. hudobný a pohybový rytmus, ktoré spolu úzko
- súvisia je možné s využitím hudobného rytmu rozvíjať rytmus pohybový.
- Aplikácia v hrách : - tanečno-pohybové hry, jednoduché lokomočné pohyby – chôdza, beh striedavne rytmu, využitie Orfovho súboru nástrojov – behy, skoky v rôznych obmenách.



Hry a cvičenia:

- Pochod v kruhu
- Hra na telo – deti sedia v kruhu na zemi
- Išla sova na tanec – deti v skupinách „Sovy a vrabce“
- Kto nemá dom – stoličky, škatule, polystyrén











Kinesteticko – diferenciačná schopnosť

- Schopnosť riadiť pohyby v čase, priestore a dynamike – úzko súvisí s priestorovo - orientačnou schopnosťou
- Hoci táto pohybová schopnosť je limitovaná genetickými faktormi, je možné ju rozvíjať.
- Pre horné končatiny :
 - Štafeta s prihrávkami
 - Triafaná do terča
 - Na hody- triafanie pohyblivých terčov
 - Podávaná – kotúľaná /vrchom – spodom/





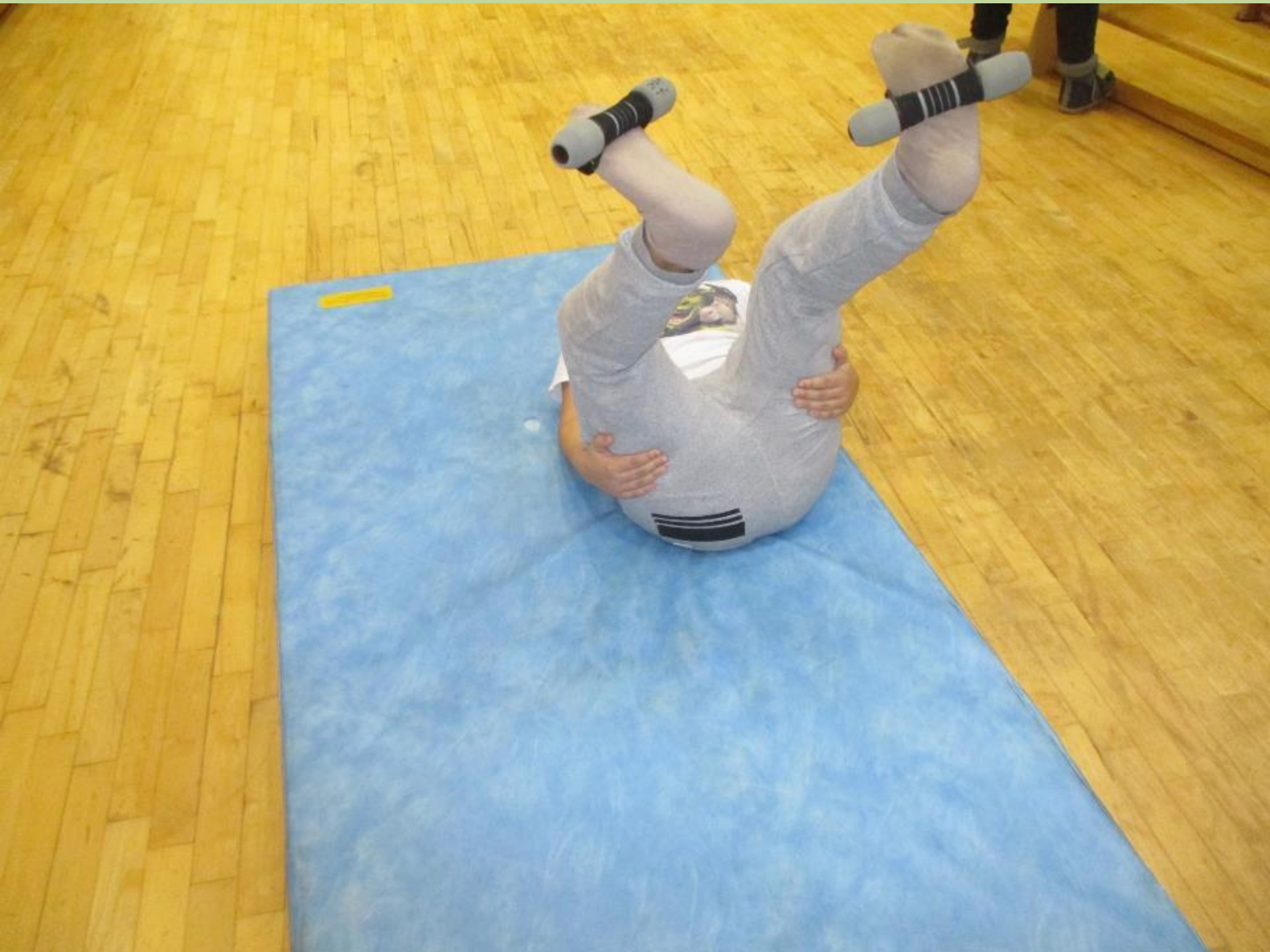








- Pre dolné končatiny :
 - preskoky cez prekážky - jednotlivci
 - štafetové behy – súťaž družstiev
 - škôlka – pohyblivé schody
 - na klokanov – lopta medzi nohami
 - biela, modrá , červená – skoky cez švihadlo



















Priestorovo – orientačná schopnosť

- Je to schopnosť vnímať predstavy o zmenách v priestore počas pohybovej činnosti- u MP veľmi často absentujú a len veľmi ťažko sa rozvíjajú. Jej rozvoj je nerozlučne spätý s rozvojom reakčnej pohybovej schopnosti.
/využívanie zmien jednoduchých polôh tela
- stoj, ľah, sed – drep, stoj – výskok.../





Hry na rozvoj priestorovo – orientačnej schopnosti :

- vyvolávaná čísel /deti v kruhu – lopta v strede –stop – triafanie detí – terča/
- červení a čierni /obdoba „Kráľu, kráľu“/
- lastovičky - zmena miesta v priestore





Použitá literatura :

- Halmová N., Šimonek J. – Pohyb hrou
- Jalecz E., Veisová M. – Pohybové hry
- Berdychová – Mama, otec cvičte so mnou

Ďakujem za pozornosť.

