



Čas přípravy  
10 minut



Čas realizace  
30–60 minut



Prostor  
tělocvična, hřiště, voda



Roční období  
jaro, léto



Počet účastníků  
10 a víc



Věková kategorie  
3. třída/9 let

## ŠTAFETOVÉ HRY

**Obecný cíl:** Rozvoj těchto kompetencí: k učení, sociální a personální.

**Konkrétní cíl:** Zvládne jednoduché štafetové hry s míčem v různém prostředí (tělocvična, hřiště, voda) a postupně obtížnější štafetové závody i s plněním úkolů. Procvičuje rychlost a obratnost. Učí se spolupráci s kamarády, povzbuzování k lepším výkonům a dodržování pravidel her.

**Motivace:** Děti, určitě znáte mravence. I když jsou malí, jsou velmi rychlí, houževnatí a pilní. Jejich pracovitost a spolupráce vede k dokonalému fungování jejich společenství. Pokusíme se je napodobit při našich štafetových hrách. Čím lepší bude vaše práce a spolupráce v družstvu, tím lépe se vám bude dařit a budete mít větší radost z dosažených výsledků.

**Potřeby:** Míče (pro zpestření je možné míče měnit např. gumové, nafukovací, kopací, medicinbaly atd.), kroužky, létající talíře, dřevěné tyče cca 1m dlouhé, PET vršky, počet míčů, kroužků atd. = počtu štafet, mety na vytyčení dráhy pro každou štafetu (start a cíl), píšťalka.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

**Provedení:** Vedoucí rozdělí děti do stejně početných, přiměřeně vyrovnaných štafet (družstev). Ty si nastoupí v zástupech na startovní čáru. Ve vzdálenosti 10m od startu, naproti každé nastoupené štafeti jsou umístěny mety (vzdálenost je možno přizpůsobit prostředí, počtu dětí, jejich schopnostem a náročnosti úkolů). Na znamení vedoucího vyběhne z každého družstva první hráč a určeným způsobem zdolá co nejrychleji úsek kolem své mety a vrátí se na start. Zde předá štafetu druhému hráči. Vítězí družstvo, ve kterém se při plnění úkolu nejrychleji vystřídali všichni členové. Družstvo je srovnané v zástupu a první hráč (velitel) má ruku nahoře, na znamení ukončení štafety.

Úkoly:

1. běh s míčem kolem mety např. medicinbal;
2. kutálení míče po zemi rukou;
3. běh se dvěma míči, které nese hráč pod pažemi;
4. vedení míče nohou;
5. driblování míče v běhu;
6. poskoky s míčem mezi kolena;
7. pinkání nafouknutého míče před sebou.
8. přenášení kroužku navlečeného na tyče;
9. sběr PET vršků do létajícího talíře – každé družstvo má po trase tři hromádky vršků, hráč běží s talířem a z každé hromádky vezme jeden vršek a dá na talíř, oběhne metu a v cíli vršky vysype a předá talíř dalšímu hráči (obměna: talíř se postupně plní).

### Štafetový závod s různými způsoby podávání míče

Dvě stejně početná družstva nastoupí na metu. Hráči stojí za sebou s rozestupy na předpažení. Soutěží se v různých způsobech podávání míče, který putuje od prvního k poslednímu hráči. Poslední hráč pak utíká s míčem před své družstvo





a vše se opakuje tak dlouho, až se vystřídají všichni členové družstva (hráč, který závod začínal, je zase první v řadě). Vedoucí každý úkol názorně předvede, odstartuje závod a dohlíží na správnost plnění úkolu. Za každý úkol dostává družstvo body podle umístění.

#### Štafetové úkoly:

1. podávání míče nad hlavou za sebe;
2. podávání míče mezi nohama, z ruky do ruky;
3. kutálení míče mezi nohama, široké rozkročení;
4. podávání míče s otočkou v pase a střídání pravá a levá 4. strana, první podá míč za sebe vlevo, druhý vpravo, třetí vlevo atd.

Štafety ve vodě (vhodné kombinovat se štafetami bez míčů):

1. nesení míče v mělké vodě kolem mety;
2. plavání a postrkování míče před sebou;
3. lovení míčků z vody a přinášení na břeh;
4. obeplout bójku
5. proplavat do tří čtvrtin ponořeným kruhem

Podle počtu družstev se udělují body za splnění úkolu. Soutěží-li ve štafetách 3 družstva: 1. získá 2 body, 2. získá 1 bod a 3. 0 bodů. Po skončení štafetových soutěží se body družstev získaných za jednotlivé úkoly sečtou. Družstvo s nejvyšším součtem vyhrává.

Po skončení štafetových her vedoucí před nastoupenými družstvy vyhodnotí soutěž. Vyzvedne družstvo, jehož členové výborně spolupracovali. Družstvům, kterým se méně dařilo, doporučí co zlepšit.

Dobrovolný úkol: Zkuste i jiné štafety bez míče zaměřené na pohyb např. běh po zpátku, skákání na jedné noze, skákání snožmo, „trakař“ ve dvojicích atd.

Závod dvou míčů:

Děti vytvoří dvě stejně početné řady stojící proti sobě s rozestupy mezi jednotlivci 1–1,5m. Na začátku hry dostanou míč oba první hráči z jednotlivých řad. Na pokyn vedoucího si ho začnou v řadě házet, až se míč dostane k poslednímu hráči. Nikdo nesmí být vynechán. Upadne-li někomu míč, musí jej zvednout, vrátí se s ním na své místo a teprve odtud přihraje dalšímu. Družstvo, jehož míč dojde na konec řady dříve, vítězí. Při opakování hry zvolíme přihrávání opačným směrem. Závod opakujeme několikrát. Přihrávky budou postupně rychlejší a přesnější. Můžeme také změnit velikost míče. Čím menší míč, tím obtížnější chytání. U zkušenějších hráčů můžeme zvolit delší vzdálenosti rozestupů mezi jednotlivými hráči v řadách.

Tato aktivita přibližuje Ideál Pionýra: Poznání, Pravda, Přátelství, Překonání

#### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Autistické děti je třeba dávat na konec družstva, aby si zafixovaly pravidla a prakticky viděly, jak splnit zadaný úkol. Stejný přístup je nutný

do držet u dětí s ADHD.

Dětem s poruchou motoriky nebo dětem tělesně hendikepovaným zadávat jinou roli při soutěži – rozhodčí, mety, startéři, hodnotitelé soutěže...

#### Pozor na:

Při štafetových hrách musí být síly všech soutěžících skupin (družstev) přibližně vyrovnané. Proto je potřeba rozdělit hráče podle zdatnosti. Jestliže během hry některé družstvo stále vítězí a jiné naopak, vyměňte některé hráče, aby se síly vyrovnaly. Pak má hra spád a napětí.

Soutěžní úkoly je nutno dětem názorně předvést. Tím zabráníme nedorozuměním a nesrovnalostem při soutěži samotné.

Při štafetách ve vodě je nutné dbát zvýšené bezpečnosti. Soutěž realizujte pouze v mělké vodě, kterou dobře znáte. Neplavce opatřete plavacími kruhy nebo rukávky.

#### Moje poznámky: