

Astrodráha hbitosti

POJĎME „TRÉNOVAT JAKO KOSMONAUT!“

Nastavte kroky a postupy dle schopností účastníků

- ▲ Na startu si lehněte tváří k zemi.
- ▲ Po odstartování vyskočte na nohy a proběhněte dráhu do cíle při dodržení následujících kritérií;
 - Uběhněte dráhu co nejrychleji.
 - Nedotkněte se žádného kužele ani žádný nesrazte na zem.
 - Za každé dotknutí se kuželu nebo jeho sražení na zem se k vašemu celkovému času připočtou 2 trestné sekundy.
- ▲ Do deníku Mise zaznamenejte celkový čas.
- ▲ Pokud jste obdrželi nějaké trestné sekundy, také je zaznamenejte do deníku Mise.
- ▲ Alespoň jednu minutu si odpočiňte.
- ▲ Vraťte se zpět na startovní čáru a zopakujte celou Astrodráhu hbitosti ještě alespoň třikrát. Dodržujte stejná pravidla jako poprvé.
- ▲ Dalším procvičováním si zlepšíte pohyblivost, přesnost i čas.

Zkuste to! Pár nápadů pro upravenou aktivitu

- ▲ Vizuální pomůcky jako podlahové směrovky, větší kužely, aqua nudle nebo balóny umístěné na špičkách kuželů, rozšiřující zorné pole při absolvování dráhy, barevné znaky na podlaze, čísla, obrázky
- ▲ Postup jedním směrem a postupné navyšování složitosti dráhy
- ▲ Startovní pozice ve stoje
- ▲ Omezte/zkraťte délku/rozměr dráhy hbitosti
- ▲ Zvyšte/rozšiřte velikost cest pro vozíčkáře a účastníky používající chodítka
- ▲ Abyste povzbudili žáky k absolvování dráhy, začleňte do ní oblíbený předmět nebo osobu - kamaráda, motivační věc
- ▲ Povolte žákům pohyb v rámci dráhy vsedě nebo vleže na břiše (na koloběžce)
- ▲ Použijte zařízení vydávající zvuky (pípání, cinkání) umístěné podél dráhy, kterého se účastníci dotýkají při pohybu do cíle.

