

Cvičení s netradičním náčiním

Noviny

S větrem o závod

Cíl: zahřátí organismu Popis činnosti: Každé dítě si přiloží novinový dvojlist na hrudník. Jeho úkolem je běhat po tělocvičně tak, aby mu noviny zůstaly přilepeny na hrudníku bez dopomoci jiné části těla (rukou, hlavou, apod.) V případě, že mu noviny dítěti sklouznou, smí si je vrátit do výchozí polohy a pokračovat v běhu.

Obměna: Novinové dvojlisty (představují křídla) si dítě přeloží přes upažené paže. Hru můžeme nazvat např. Ptáčí tanec, kdy žáci opět běhají v určeném prostoru (tělocvičně) až do smlouveného signálu ukončujícího hru.

Říční hrdina

Cíl: orientace v prostoru Popis činnosti : V celém cvičebním prostoru jsou v dostatečném množství libovolně rozloženy novinové papíry symbolizující kameny v řece. Úkolem dětí je přesunout se z jednoho břehu řeky na druhý břeh. Podmínkou přesunu je pohyb pouze po ležících novinách, které nesmí záměrně přesunovat. Jestliže šlápnu mimo noviny, musí se vrátit zpět na břeh a znovu se pokusit o překonání řeky. V případě menšího počtu dětí se mohou přesunovat všichni současně v opačném případě zvolíme dělení na chlapce – dívky nebo jinou variantu rozdělení.

Obměna : Každé dítě dostane pouze dva novinové papíry na které se postaví a pohybuje se k cíli jen pomocí jejich překládáním po zemi, ne „bruslení“. Vždy smí stát pouze na jedné noze.

Večerníček

Cíl: rozvoj postřehu, koordinace ruky a oka, spolupráce Popis činnosti : Každý „večerníček“ si nejprve poskládá svoji typickou večerníčkovskou čepici. Poté děti vytvoří stejně početná družstva, nejméně však po pěti a posadí se za sebe sed zkřížený skrčmo (turecký sed). Všechny čepice jednoho družstva má před sebou na zemi první hráč v zástupu. Na signál si posadí první čepici na hlavu, jakmile se jí nedotýká vezme jí druhý hráč z jeho hlavy a položí si ji na svoji hlavu, v tu chvíli si první hráč položí na hlavu druhou čepici a třetí hráč bere čepici z hlavy druhého atd. Úkolem družstva je tímto způsobem přemístit všechny čepice k poslednímu hráči. Poslední hráč se poté posadí na místo prvního a ostatní se o jedno místo posunou a vše se může opakovat. Hru není vhodné motivovat jako soutěž na rychlost.

Obměna : Vystřídání polohy těla při posílání čepice.

Novinová válka

Cíl: hod na cíl, rozvoj obratnosti, pozornosti Popis činnosti : Hráči si nachystají libovolný, popřípadě i určený počet válečných koulí zmačkáním papíru, rozdělí se do dvou družstev a připraví se na palebné čáry. Vzdálenost čar přizpůsobíme věku a schopnostem dětí. Na smlouvený signál bitva začíná. Zasažené dítě musí nasbírat po jedné kouli pro pět svých spoluhráčů a pět pro sebe a poté se může vrátit zpět do bitvy. V době plnění této části hry je v tzv. ochranné košili a je-li zasažen koulí beze změny pokračuje ve své momentální činnosti. Hra končí signálem, popřípadě vybitím soupeřů.

Nafukovací balonky

Motýlí balet

Cíl: zahřátí organismu a příprava na další činnosti Další pomůcky: magnetofon Popis činnosti : Balonky představují motýly, kteří tančí na louce. Děti je musí odbíjením udržovat stále v pohybu a ve vzduchu tak, aby se balonek nedotkl země. Vhodný je hudební doprovod do jehož rytmu se děti pohybují.

Obměna : Odbíjení je možné pouze určenou částí těla např. levou rukou, ramenem, hlavou apod. či odbíjení provádí v jiné poloze – ve sedu, kleku, lehu.

Tandem

Cíl: vnímání vlastního těla, souhra ve dvojici, koordinace pohybu těla Další pomůcky: předměty k vytvoření překážkové dráhy Popis činnosti: Dvojice hráčů tlakem těl drží balonek mezi sebou (břichem, zády, bokem apod.) nesmí jej přidržovat rukou a tím vytvoří tandem. Snaží se společně překonat vytyčenou překážkovou dráhu tak, aby jim balonek nespadol na zem. V případě pádu balonek zvednou, vrátí se na začátek dráhy a činnost opakují. Úkolem dětí je překonat celou dráhu bez pádu balonku.

Had leze z díry

Cíl: vnímání vlastního těla, spolupráce Popis činnosti : Úkolem dětí je vytvořit zástup (hada) způsobem: dítě – balonek – dítě – balonek atd. tak, aby se balonků nedotýkaly rukama, ale pouze těly. U mladších dětí je vhodné využití říkanky „Had leze z díry, vystrkuje kníry, za ním leze hadice má červené střevice.“ Děti se musí pohybovat po tělocvičně aniž by se had roztrhl. Délku hada stanovíme podle počtu dětí, může vzniknout i několik hadů, z počátku volíme několik kratších hadů a na závěr můžeme spojit všechny děti do jediného hada. Pozn. : Čím je had delší, tím je pohyb a jeho koordinace náročnější. Necvičící děti je možno využít jako rozhodčí nebo k vytyčení dráhy, kterou had zdolává.

Kelímky

Na krále a královny

Cíl: správné držení těla, Popis činnosti : Každé dítě si položí kelímek na hlavu jako korunu, (vyzkoušíme obě varianty – dnem k hlavě i dnem vzhůru), tím se promění v prince a princeznu, po zvládnutí vytyčené trasy se teprve stává králem nebo královnou. Prochází se po tělocvičně tak, aby mu kelímek nespadol. Nesmí jej přidržovat rukama, a proto si je může dát v bok.

Obměny : Později děti překonávají různé překážkové dráhy. Mohou si kelímek umístit na jinou část těla např. rameno, předpažená ruka, hřbet ruky apod. Počet kelímků se může zvyšovat podle obratnosti cvičenců. Střídáme způsob postavení kelímků – dno a horní otevřenou část.

Dinosaurus

Cíl: koordinace pohybu, spolupráce Popis činnosti: Děti vytvoří 5 – 6 členná družstva, každé družstvo vybere jednoho dinosaura. Každý dinosaur má kdekoli na svém těle (záda, paže, hlava atd.) položeny libovolně, jednotlivě kelímky, ne všechny na sebe. Úkolem dinosaura je zvládnout vytyčenou trasu (chůzí, plazením, lezením atd.) a do cíle se dostat s co největším počtem kelímků. Kelímky, které mu po cestě spadnou nesmí zvedat. Vítězí dinosaur s největším počtem kelímků přinesených do cíle. Hra není určena jako závod, úkol splní všichni, kteří se dostanou do cíle.

Šup myšičko do domečku

Cíl: koordinace pohybu ruky, rozvoj pozornosti Další pomůcky: kamínky, víčka, knoflíky, molitanový míček Popis činnosti : Děti mají připraveny kelímky a drobné předměty – např. kamínky, PET víčka, knoflíky atd. motivované jako myška a kelímek jako domeček. Jejich úkolem je snažit se vložený předmět z kelímku vyhozovat a chytat tak, aby se jej nedotkly rukou a nespadl jim na zem. Individuálně se pokouší o co nejvyšší počet vyhození a chycení.

Obměny : Přehazují předmět: z jednoho kelímku ho vyhodí a do druhého jej chytají. Ve dvojicích si přehazují jeden předmět (vhodný je i molitanový míček), děti stojí naproti sobě v přiměřené vzdálenosti. Molitanový míček si přihrávají o stěnu a opět, aniž by se ho dotkly rukou, chytají otevřenou částí kelímku. Ve dvojici jeden hází míček rukou, druhý ho chytá kelímkem, následuje výměna. Házení je možné i s odrazem o zem nebo o stěnu.

Padák

Na barvy

Cíl: orientace v prostoru, ohleduplnost, rychlost Popis činnosti : Všichni hráči se postaví okolo padáku čelem ke středu a oběma rukama se ho pevně chytí. Tím se rozdělili do barevných skupin, každý patří k té barvě, který se drží (drží-li se někdo každou rukou jiné barvy, vybere si do které skupiny bude patřit). Úkolem všech hráčů je pohybem rukou nahoru a dolů udržovat padák v pohybu. V momentě kdy je padák nahoře, zvolá učitel některou barvu a hráči dané barvy podběhnou pod padákem a opět se chytí téže barvy na druhé straně padáku. Hra pokračuje dokud se neprostřídají všechny barvy. Pozn. Při podbíhání je nutné děti upozornit na střetnutí, aby nedošlo k úrazu

Cvrnkání kuliček

Cíl: rozvoj herního myšlení a spolupráce Další pomůcky: míčky různých druhů a barev Popis činnosti : Všichni hráči se pevně drží rukama padáku. Středová díra tvoří důlek, učitel vloží na padák několik např. tenisových míčků a úkolem hráčů je pohybovat padákem tak, aby postupně všechny míčky propadly středem padáku. 53

Obměna : Hru je možné hrát ve dvou družstvech a se dvěma druhy míčků, odlišených barevně. Úkolem družstev je snažit se o to, aby důlkem propadlo co nejvíce soupeřových míčků. Totéž je možné provádět pouze se dvěma míčky různé barvy. Družstvo, kterému se podaří dříve dostat míček do díry, získává bod.

Vlny a vlnky

Cíl: soustředěnost, rytmizace a koordinace pohybu Popis činnosti : Všechny děti se drží oběma rukama padáku, úkolem dětí proměnit padák v mořskou hladinu, která je klidná nebo rozbouřená. Klidnou hladinu vytvářejí jemným pohybem rukou nebo celou paží. Rozbouřenou hladinu vytvoří pohybem celého těla např. dřepy.

Obměna : Na smluvené znamení začínají všichni hráči stejně zvolna pohybovat předpaženými rukama nahoru a dolů. Pohyb je možno provádět pomalu i rychleji eventuelně i za hudebního doprovodu. Děti se stále drží padáku. Vybraný hráč provede libovolný pohyb (nejčastěji vzpaží, dřepne) a soused, na kterého se podívá a tím určí směr, provede totéž. Další děti pohyb postupně opakují a snaží se o plynulost.

Deky

Na bacily

Cíl: svalová zdatnost, vytrvalost, spolupráce Další pomůcky: žíněnka Popis činnosti : Děti rozdělíme do pětičlenných skupinek a zvolíme jednoho chytače - bacil. Každé družstvo má jednu deku odloženou někde v prostoru, na prostředku hracího pole leží žíněnka – nemocnice. Děti hrají běžnou honěnou, koho se bacil dotkne, musí se nechat odvézt do nemocnice od svých spoluhráčů. Lehnout na deku a spoluhráči ho tam odnesou tak, že každý zbývající člen družstva chytí jeden roh deky, nemocný se na ni položí a spoluhráči jej „odvezou“ do nemocnice. Poté může chycený hráč pokračovat ve hře. Během převozu do nemocnice je družstvo chráněno před chycením.

Člunek

Cíl: rozvoj prostorové orientace, koordinace pohybů a spolupráce Popis činnosti : Dvojice dětí nastoupí do člunku (deka), jejich úkolem je přeplout na určené místo (na druhý břeh, k ostrovu apod.). V průběhu hry střídáme různé polohy usazení ve člunku. Zpočátku volíme menší počet dětí, po zvládnutí koordinace pohybu ve dvojici můžeme počet dětí ve člunku zvyšovat.

Trampolína

Cíl: týmová strategie, důvěra Další pomůcky: míče, míčky, drátěnky, papírové koule Popis činnosti : Čtyřčlenné skupinky pevně drží deku, na které střídavě leží různé předměty (míče, míčky, drátěnky, papírové koule aj.). Děti je vyhazují a opět chytají, přičemž se snaží, aby žádný předmět z deky nevyšel. 55

Obměna : Místo předmětů se na deku položí jedno z dětí (vhodnější jsou pětičlenné skupinky) a spoluhráči jej zlehka převalují, obrací.

Dlaně a chodidla

Cíl: prostorová orientace, matematická představivost, rovnováha Další pomůcky: magnetofon Popis činnosti : Ve cvičebním prostoru je rozloženo několik dek, hráči jsou rozděleni do skupinek (vše přizpůsobíme momentálnímu počtu cvičenců, počet dek a skupinek se musí shodovat). Volně se pohybují po prostoru za doprovodu hudby. V momentě, kdy vyučující zvolá číslo musí skupinka obsadit jednu deku a dotýkat se jí zvolaným počtem dlaní či chodidel. Pozn. Číslo je důležité předem promyslet tak, aby zvolaná varianta byla možná provést v daném počtu hráčů.

Vozík na kolečkách

Želvičky

Cíl: odstraňování strachu z pohybujícího se náradí, prostorová orientace Popis činnosti : Žáci se „promění“ v želvičky a pohybují se v tělocvičně tak, že se položí břichem na vozík a odráží se rukama, nohama . Jejich tělo tvoří krunýř želvy. Činnost končí v momentě, kdy se koordinovaně a bez obtíží pohybují v prostoru.

Obměna : Totéž v sedu, kleku i ve stoje. Možné je absolvování určené trasy.

Stonožka

Cíl: důvěra, rovnováha těla Popis činnosti : První hráč tvoří hlavu stonožky a ostatní děti jednotlivé články těla, jejich úkolem je postavit se na vozík, odrážet se nohou (může je střídat) a držet se ve stonožce tím, že se chytne dalšího dítěte za pas. Celá stonožka dbá na plynulost pohybu a na to, aby se neroztrhla. Z počátku volíme několik kratších stonožek, po zvládnutí této aktivity se děti snaží o vytvoření co nejdelší stonožky. Pozn. Délka stonožky je velmi často omezena množstvím vozíků, které jsou k dispozici.

Káča

Akrobati Cíl: rozvoj rovnováhy, svalová koordinace Popis činnosti : Každý hráč se na káče stane cirkusovým akrobatem a snaží se balancovat, udržet rovnováhu. Jeho pohyby představují vystoupení pro návštěvníky cirkusu. Volíme různé polohy od sed zkřížený skrčmo až ke stojí. Neustále je vhodné cvičit ve dvojicích, kdy jeden dělá zachránce, následuje výměna. Po zvládnutí akrobacie si mohou hráči mezi sebou např. házet míčem.

Kolíčky na prádlo

Ježek

Cíl: koordinace pohybu, spolupráce Popis činnosti : Všechny děti mají 2 – 3 kolíčky na prádlo a volně běhají po tělocvičně. Vzájemně se honí a utíkají pře sebou. Každý z nich má za úkol připevnit kolíčky některému z ostatních dětí na oblečení, nejlépe na záda (není podmínkou), ale při tom se snažit, aby on sám jich měl na oděvu co nejméně. Pokud je dohoněn některým ze soupeřů, musí si nechat kolíček připevnit. Dítě s největším počtem kolíčků na svém oděvu je „ježek“.

Ježek spí

Cíl: postřeh, obratnost Popis činnosti: Podle počtu dětí stanovíme 1 -2 ježky, kterým ostatní děti připevní na záda větší počet kolíčků – bodlin, tím ho promění v ježka. Ježek spí ve vymezeném prostoru (ve svém doupěti), děti se musí chovat tiše, aby ježka nevzbudily. V tichosti se k němu musí jednotlivě přibližovat a snažit se získat vždy jednu bodlinu z jeho zad. Jakmile se ježkovi bude zdát, že mu někdo sahá na bodliny, probudí se a děti chytá (jen dotykem, neběhá za nimi). Děti se snaží ježka nevzbudit, kdo ježka probudí a on ho chytí (dotkne se ho), dostává trestný bod. Dítě s nejmenším počtem trestných se stává novým ježkem.

NÁMĚTY HER S VYUŽITÍM PET VÍČEK

Seznamovací hry

Detektiv

Cíl: vzájemné seznámení, sociální interakce
Popis činnosti: Polovina dětí si vybere asi pět PET víčka, která drží v ruce. Všechny děti se volně pohybují po vymezeném prostoru. Úkolem dětí s víčky je předat víčko kamarádovi, který je nemá a při předání zřetelně vyslovit své křestní jméno. Příjemce víčka poděkuje a zopakuje řečené jméno a vyhledává jiného kamaráda bez víčka. Stejný úkol se opakuje po stanovenou dobu. 60

Hra na jména

Cíl: poznávání členů skupiny, navázání kontaktů
Popis činnosti: Každé dítě ze skupiny si vezme 10 víček. Jeho úkolem je rozdávat a získávat víčka od svých spoluhráčů. Při každém kontaktu jeden vysloví hlasitě své jméno např. „Já jsem Martin.“ a za to dostane jedno víčko od spoluhráče. Ten jméno zopakuje např. „Ty jsi Martin.“, dá mu víčko a hledá jiného spoluhráče. Smyslem je zjistit co nejvíce jmen. Následně děti běhají po tělocvičně (každé má opět 10 víček) a využívají zjištěných jmen. Plní dva úkoly najednou. Přiběhnou k jinému dítěti, pokud řeknou jeho jméno dobře „Ty jsi Martin.“ dostanou od něj víčko, v opačném případě mu musejí jedno víčko odevzdat. Vítězí dítě s největším počtem víček.

Lidská socha

Cíl: vzájemné poznání, kreativita, taktika
Popis činnosti: Děti vytvoří dvojice, zvolí si stanoviště a k němu si donesou libovolný počet víček. Rozdělí si role na sochu a sochaře. Sochař „vytváří“ svoji sochu tak, aby na ni mohl naskládat co nejvíce víček (hlava, paže, jedna noha atd.) Sochař manipuluje sochou bez mluvení, socha se naopak představuje, jak se jmenuje, co má a nemá ráda atd. Podmínkou je, že socha nesmí ležet (skládání víček by bylo příliš jednoduché). Navazuje „výstava soch“, kdy každý sochař musí představit svoji sochu a říct, co se od ní dozvěděl a spočítat, kolik víček se mu podařilo na sochu naskládat. Poté si vymění role a vytvoří novou sochu.

Hry pro zahřátí organismu

Pamatuj si

Cíl: zapamatovat si zadání a rychle ho provést, posilování paměti
Popis činnosti: Ve středu cvičební plochy jsou rozsypaná víčka v dostatečném množství, děti stojí ve velkém kruhu okolo nich. Pečlivě poslouchají a musí si zapamatovat přesné zadání úkolu. Musí přinést určený počet a barvu víček např. 4 červená, 2 modrá a 1 bílé. Mohou být i různé odstíny červené barvy, nemusí nosit pouze jeden druh, ale pro každé víčko musí běžet zvlášť a nést vždy jen jedno víčko. Hra začíná smluveným signálem a končí, když první zvolá např. „Mám.“ Zadání různě obměňujeme. Vítězi každého kola můžeme přidělit bod. Dítě s největším počtem bodů se stane celkovým vítězem všechny ostatní děti pochválíme za snahu. 62

Duha

Cíl: optické vnímání, hra fair play Popis činnosti: Děti stojí ve velikém kruhu kolem víček, stanovíme časový limit např. 3 minuty. Po bodu trvání limitu mají děti za úkol nanosit na své místo co největší počet různobarevných víček (může být i několik druhů jedné barvy). Víčka smí nosit pouze po jednom. Vítězí dítě s největším počtem víček. Pozn. Nasbíraná víčka děti poskládají od nejsvětější po nejtmaší, vytvoří tak barevnou škálu připomínající duhu.

Honička

Cíl: orientace v prostoru, hra fair play Popis činnosti: Stanovíme 3 honiče, kteří nemají žádná víčka. Ostatní děti dostanou každý po třech víčkách. Po zaznění smlouveného signálu začínají honiči honit. Nepředávají babu, ale koho chytí, ten jim musí odevzdat jedno víčko. Kdo přijde o všechna víčka vypadává ze hry, první tři hráči bez víček se stávají honiči pro další kolo hry. Vítězí ten honič, který nasbírá větší počet víček.

Náklad'ák

Cíl: zahřátí organismu, obratnost, orientace v prostoru Popis činnosti: Děti vytvoří dvojice, každá dvojice obdrží větší hromádku víček a postaví se na místo výjezdu náklad'áku. Úkolem dvojice je přenést co největší počet víček z jednoho stanoviště na druhé. Jedno z dětí je náklad'ák – přenáší víčka a druhé dítě mu pomůže naložit náklad. Víčka se nesmí strkat do oblečení. Náklad'ák vyjíždí po zaznění smlouveného signálu, poztráčená víčka už nesmí zvedat. Vítězí ta dvojice, která během převozu ztratí menší počet víček. Dvojice si vymění role.

Smyslové hry

Můj zvuk

Cíl: sluchové vnímání, spolupráce ve dvojici, důvěra Popis činnosti Dvojice si stanoví společný zvuk např. ťukání, tření atd. Jeden zavře oči a jde za svým spoluhráčem jen podle zvuku, který si domluvili. Později se role vymění. 66

Mezinárodní sjezd malířů

Cíl: rozvoj kreativního přístupu, představivost, fantazie Další pomůcky: šátek Popis činnosti: Děti se stanou malíři a ve dvojicích „malují“ libovolný obrázek, dodržuje i barevnost. Nejprve mohou skládat jeden společný obrázek, pak jeden skládá, druhý hádá. Obměnou je skládání bez barevného provedení, ale se zavázanýma očima. Další variantou je poskládání vlastního obličej. Ve všech případech si děti vymění role. Vhodná je i prohlídka či výstava výtvorů, kdy děti prochází mezi jednotlivými výtvy a chovají se jako na sjezdu malířů.

Bludiště

Cíl: prostorová orientace, dotykový kontakt Popis činnosti: Všechny děti si společně postaví cestičky, silnice, dráhy z víček po celé ploše tělocvičny. Cestičky jsou široké cca 30-40 cm. Nejprve prochází bludištěm volně, vzájemně si vyhýbají tak, aby nevykročily z drah. Mohou i couvat nebo změnit směr podle hráče se kterým se potkali. Následným úkolem je přejít tělocvičnu např. zleva doprava nebo z rohu do rohu. To vše se opakuje v pomalejším tempu, ale se zavřenýma či zavázanýma očima. Pozn.: Hru je nutné hrát bez obuvi.

Kolektivní hry

Truhla pokladu

Cíl: svalová zdatnost, týmová taktika Popis činnosti Zvolené dítě každé stejně početné skupiny se posadí, pokrčí nohy a ruce spojí pod kolena. Tím vytvoří truhlu. Ostatní spoluhráči ji naplní pokladem (víčky) a přenáší ji na stanovené místo, přitom se snaží nepoztráct mnoho víček. Na novém stanovišti se vymění úlohy a hry se může opakovat

Kdo s koho

Cíl: prostorová orientace, rychlost, obratnost Popis činnosti: Větší počet víček vložíme do jednoho dílu švédské bedny. Děti se stávají útočníky a obránci hradu. Hrad je chudý a má pouze 1 – 2 obránce, kteří vyhazují víčka (dělové koule) na všechny strany ven z hradu. Ostatní hráči (útočníci) je nosí co nejrychleji zpět. Způsob a počet nošených víček není omezen, ale nesmí si však víčka dávat do oblečení a házet je do bedny z dálky

Čára

Cíl: odhad, přesnost Popis činnosti: Podle věku a obratnosti dětí stanovíme vzdálenost od čáry. Vytvoříme 4 – 5 členné skupinky, každé dítě má 5 – 10 víček a snaží se smýknout víčko po zemi co nejbližší k čáře. Hráč, jehož víčko je nejbližší, bere ostatní víčka, takto se hra opakuje až do doby, kdy některý z nich nemá žádné víčko. Vítězí hráč s největším počtem víček.

Souboj krabů

Cíl: rychlost, spolupráce Další pomůcky: nádoba nebo miska Popis činnosti: Hra určená pro družstva. Každé družstvo má připravenou větší hromádku víček. První z každé skupiny udělá vzpor vzadu sedmo pokrčmo roznožný (krab), spoluhráči mu na břicho dají víčka, která musí přenést k místu nádoby do které je vloží a stejným způsobem se vrací zpět k družstvu. Víčka, která při přesunu popadají z břicha se již nesmí zvedat a znovu používat. Hra se opakuje až se vystřídají všichni spoluhráči. Vítězí družstvo s větším počtem víček v nádobě.

Hry rozvíjející obratnost

Šíkula

Cíl: chytání a vyhazování, rozvoj zručnosti a postřehu Popis činnosti: Hra je určena pro dvojice či trojice, které si položí na zem 4 víčka s malým odstupem. Jeden hráč si vezme první víčko a vyhodí jej do vzduchu, mezi tím sebere stejnou rukou druhé víčko a chytá to první. Sebrané víčko odloží a pokračuje stejným způsobem s dalšími víčky. Podaří-li se hráči sesbírat všechna víčka bez chyby, postaví si novou řadu a snaží se posbírat dvě víčka, potom tři a čtyři. Nakonec hráč vyhodí všechna víčka a chytá je na hřbet ruky, kolik jich chytí, tolik má bodů a hra může pokračovat od začátku. Pokud udělá chybu, víčka nechytí nebo nesebere, pokračuje ve hře další hráč. Každý pokračuje tam, kde naposledy skončil. Hráči, kteří nejsou zrovna na řadě sami trénují např. v sedě. 75

Víčková hra

Cíl: odhad, hod na cíl Další pomůcky: obruč, šátek Popis činnosti: Děti vytvoří šestičlenná družstva a každý hráč má 4 víčka stejné barvy, ale odlišné od spoluhráče. Potom položí do středu obruče šátek a ze vzdálenosti tří metrů na něj hází víčka. Komu se podaří hodit víčko na šátek získá 2 body, za víčko v kruhu 1 bod. Body se udělují poté, kdy každý hráč hodí všechna víčka. Vítězí ten, který získá nejvíce bodů.

Čtyřlístek

Cíl: obratnost, soustřednost, odhad Popis činnosti: Děti si připraví 15 -20 víček, jeden hráč si postaví z pěti víček čtyřlístek – čtyři víčka položí do čtverce a páté dá nahoru doprostřed. Druhý hráč se postaví nad jeho čtyřlístek a ze stoji na něj spouští jedno víčko, když čtyřlístek zasáhne, vezme si všechna víčka z nichž byl čtyřlístek složen a první hráč musí postavit nový a hra pokračuje, pokud se netrefí je na řadě druhý hráč, postaví svůj čtyřlístek a hra se opakuje dokud některý z hráčů nepřijde o všechna víčka.

Na blechy

Cíl: obratnost, zručnost, odhad Další pomůcky: dvě obruče Popis činnosti: Každá dvojice si připraví dvě obruče a 2 x 10 víček, postaví se čelem k sobě do vzdálenosti 2 – 3 metrů a před sebe položí obruč. První hráč hází víčko (blechu) do soupeřova, zasáhne-li cíl, hází další. Víčka v obruči soupeře zůstávají se stávají jeho majetkem. Pokud se netrefí pokračuje soupeř. Hráči se snaží, aby jim nezůstalo ani jedno víčko.

Vzájemný kontakt a relaxace

Děšť

Cíl: zklidnění, uvolnění, důvěra Popis činnost: Necháme děti libovolně rozdělit do skupinek po pěti a vytvořit kroužek. Jedno dítě ze skupinky stojí v kruhu a má zavřené oči, ostatní děti z kroužku na zvoleného spolužáka zlehka „hází“ víčka. Mohou je znovu zvedat ze země. Nemluví u toho, aby prostřední mohl vnímat zvuky a doteky víček. Relaxuje, zklidní organismus. Snažíme se vystřídat co nejvíce dětí v kruhu.

Zlatý déšť

Cíl: zklidnění, uvolnění Další pomůcky: žíněnky, deky nebo podložky, hudební doprovod Popis činnosti Děti rozdělíme na dvě stejně početné skupiny, jedna z nich se položí na podložky (na břicho, na záda) a zavře oči. Druhá skupina se ztiší, připraví si větší počet víček, klekne si a z malé výšky (20 – 30 cm) zlehka pouští „déšť“ - víčka na relaxující kamarády. Skupiny si role vymění. Vhodný je i pomalý hudební doprovod.

Sendvič

Cíl: vzájemný kontakt, vnímání vlastního těla, uvolnění, zábava Popis činnosti Ve dvojicích se děti rozdělí, jeden se položí na podložku, zavře oči, odpočívá. Druhý na celé jeho tělo naskládá plno víček a poté se na něj položí sám. Následuje výměna úloh. Pozn. Jedná se o náročnější relaxační hru u které je třeba dbát zvýšené opatrnosti a pokusit se o maximální uvolnění bez napětí svalů