

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „HORY“

Téma: Úvod do minitenisu.

Cíle lekce:

Obecné: všeobecná kondice, koordinace, síla nohou a obratnost. Operativní (podrobné). Dítě:

- Posiluje posturální a svalovou sílu nohou;
- naučí se základy minitenisu;
- zlepšuje obecnou kondici;
- procvičuje koordinaci oko-ruka. Metody: rigorózní napodobování, rigorózní úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální, skupinové.

Učební pomůcky: fixy/míče, míče, rakety, hula-hop/šerpy.

Doba trvání: 30 minut

Průběh lekci:

Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informování o tématu hodiny.

Rozcvička

1. Rozložte barevné fixy. Děti se pohybují kolem fixů nebo mezi nimi:

- medvědi - po čtyřech;
- kamzíci - skáčou;
- orli - běží a mávají rukama (křídly);
- ovce - běhají kolem.

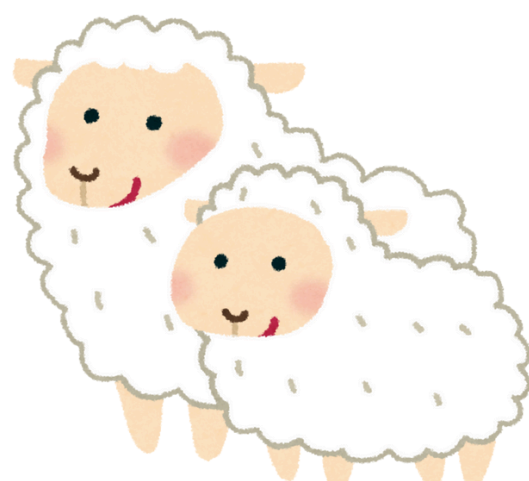


2. Překonání horského potoka (tělesná rovnováha) - vyznačíme si „řeku/potok“ široký alespoň 1 metr. Každé dítě má 2 kameny, tj. značky, nebo něco, co je nahradí, např. kousky novin. Úkolem je přejít řeku tak, aby v každém okamžiku byla alespoň jedna noha na kameni. To znamená, že dítě musí kameny střídavě přerovnávat a šlapat na ně, jako by stavělo cestu.

Hlavní část

1. „Ovečky“ Rozložte obruče hula hop nebo nahradte šerpy, provázky apod. Budou to ohrádky pro zvířata. Poté rozházíme tenisové míčky, které budou ve hře ovce. Dítě s raketou v ruce má za úkol nahnat ovce do ohrady.

Poznámka: V obtížnější verzi lze hru hrát na čas, v konkurenčních skupinách nebo ve dvojicích.



2. „Obří slalom“ Postavíme si kužely ve tvaru dráhy, které nás nutí projíždět slalomovou dráhu. Každý účastník musí „proběhnout“ obří slalom, tj. přenést míč přes dráhu, pouze s použitím rakety.



3. "Svišti"

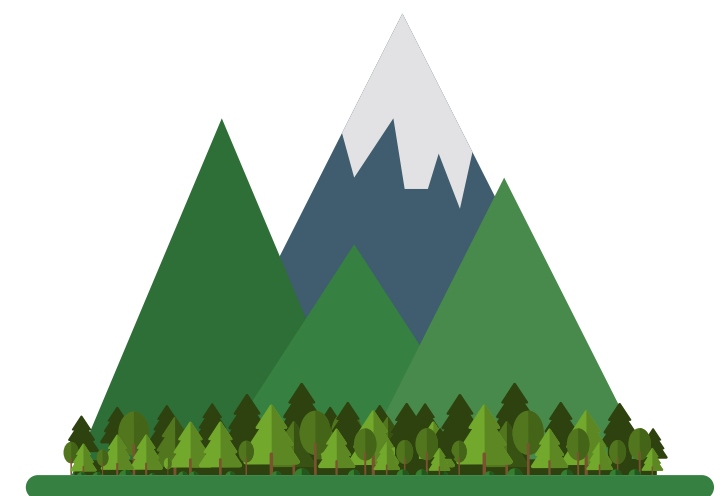
Děti drží v ruce obrácené kužely, které budou ve hře sloužit jako sviště pro sviště. Sviště jsou míčky, které vedoucí hází směrem k dětem. Jejich úkolem je chytat míčky do kuželů, tj. pouštět je do norníků.

Poznámka: V obtížnější verzi lze míček házet s "bukem", tj. odrazem od země. Házení lze také provádět ve dvojicích, tj. zapojit děti do úkolu v obou rolích.

Zakončení - protahovací/relaxační cvičení

Chůze po horách:

- Upozornění - podpírané klečení;
- Kozí bitva - čelem k sobě, ruce spojené, jedna noha natažená dozadu;
- Vyhýbání se kamenům - pomalá chůze po třídě co nejdelšími kroky.



Materiály poskytnuté v rámci vzdělávacího programu „Zdravě a sportovně“. Všechna práva vyhrazena.

Organizátor

FUNDACJA
CONNECT4KIDS

Obsahoví partneři



Partneři a sponzoři

 The Kidly



 DECATHLON Foundation

 Erasmus+