

# SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „DEN MEDVÍDKA“



**Téma: Rozvoj motorických dovedností prostřednictvím gymnastických cvičení s využitím neobvyklého nářadí (plyšové hračky).**

## Cíle lekce:

cviky na posílení posturálních svalů, všeobecná zdatnost, cviky na posílení svalů břicha a svalů nohou a chodidel. Cvičení na orientaci a pořádek.

Operativní (podrobné). Dítě:

- posiluje sílu posturálních svalů, svalů nohou a svalů chodidel;
- zlepšuje celkovou kondici a výkonnost těla;
- provádí cviky, při kterých si pamatuje a kontroluje své držení těla.

Metody: přísná nápodoba, přísné úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální.

Učební pomůcky: plyšové hračky (např. medvídek), prvky překážkové dráhy, např. lavička, kužely apod.

Doba trvání: 30 minut

**Průběh lekci:** Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informování o tématu hodiny.

## Rozcvička

1. „Medvídek“ Každé dítě drží svého medvídka. Jeden z medvídků je ve hře. To znamená, že dítě, které ho drží, se ho snaží chytit a dotknout se s ním ostatních účastníků. Chycený medvídek si lehne na zem a jeho majitel ho obchází. V obtížnější verzi dítě obchází medvídka po čtyřech. Po splnění úkolu se medvídek, a tedy i jeho majitel, vrátí do hry.

## Hlavní část

2. „Pochod medvídků“ Každé dítě drží svého medvídka a různě ho předává z ruky do ruky. Např. před sebe, nad hlavu, za sebe atd. V obtížnější verzi se cvičení provádí za pochodu nebo dokonce za běhu.



3. „Medvídek akrobat,“ Cvičení na rovnováhu. Společně s dětmi vytvoříme překážkovou dráhu s využitím dostupných prvků, např. lavičky, kuželů apod. Poté každé dítě, držíc svého medvídka např. nad hlavou, absolvuje překážkovou dráhu a promění svého medvědího svěřence v akrobata.

4. „Najdi svého medvídka“ Děti se postaví do řady. Před sebe, ve vzdálenosti několika metrů, rozestaví své medvídky. Na pokyn vedoucího zavřou oči. Jejich medvídci si pak vymění místa. Na další signál děti otevřou oči a musí co nejrychleji najít a dosáhnout na svou hračku.

5. „Medvídek silák“ Každé dítě, které drží svého medvídka, si lehne na bezpečné místo na podlaze. Provádějí následující cviky: - Leží na zádech, drží svého medvídka v natažených rukou a nohama provádějí tzv; - vleže na zádech drží medvídka nohama a zvedají ho nahoru a dolů jako na houpačce; - vleže na břiše drží medvídka před sebou v rukou a zvedají ho nahoru.

## Zakončení protahovacích/relaxačních cviků



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

Organizátor

FUNDACJA  
**CONNECT4KIDS**

Obsahoví partneři



Partneři a sponzoři

 The Kidly

 Velvet

 DECATHLON Foundation

 Erasmus+