

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „NAŠE ZEMĚ“



Téma: Skupinová spolupráce - budování vztahů v týmu.

Cíle lekce:

zlepšení všeobecné kondice, cvičení na formování prostorové orientace, cvičení na zlepšení koordinace, spolupráce ve skupině, formování flexibility.

Operativní (specifické): Dítě: Děti, které se snaží o zlepšení pohybových schopností:

- zlepšuje obratnost a flexibilitu,
 - učí se spolupracovat ve skupině,
 - zlepšuje prostorovou orientaci a koordinaci oko-ruka,
 - posiluje celkovou zdatnost,
 - posiluje svalovou sílu.
- Metody: rigorózní napodobování, rigorózní úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální a skupinové.

Učební pomůcky: kužely, malé míče, gymnastické sáčky, balónky, houbové čmáranice, nádoby nebo krabice, ploché fixy/desky.

Doba trvání: 30 minut

Průběh lekci:

Přivítání - informování o tématu hodiny, ochrana životního prostředí, ekologie v souvislosti se Světovým dnem úklidu.

Rozcvička

1. „Sázejte stromy“ Děti jsou rozděleny do dvou skupin, týmů. Každá skupina má vytyčené své teritorium - zahradu, kde budou sázet stromy. K vymezení zahrádek použijeme například šišky, které umístíme do dvou rovnoběžných linií. Uprostřed necháme trochu místa, to je prostor, kde budou stromky, neboli koule a pytle, které se budou sázet. Týmy rozestavíme na jejich zahrádky a na pokyn vedoucího začíná závod o stromky. Děti odnesou co nejvíce pytlů a míčů do svého úseku (své zahrady). V jednu chvíli si mohou vzít pouze jeden míček nebo pytlík, pak běží pro další. Hru můžeme hrát po určitou dobu, po které zkontrolujeme, kde je více stromků, resp. míčků a pytlíků. Případně hra končí, když jsou všechny stromky sebrány. Pak také zkontrolujeme, která skupina jich má více.



Hlavní část

2. „Toxický odpad“ (spolupráce ve skupině, rovnováha těla, postřeh, obratnost) Úkolem dětí bude bezpečně zlikvidovat toxický odpad - míč nebo balónek. Úkol lze splnit dvěma způsoby:

- Ve dvojicích: položte balónek/kouli na kus novin nebo látky. Děti drží noviny tak, aby se nedotýkaly balónku, tj. toxických látek. Tímto způsobem musí přenést odpad na bezpečné místo, cestou překonávají překážkovou dráhu, např. slalom mezi kužely,
- Po jednom: každé dítě přenáší nebezpečný odpad pomocí bazénových nudlí. Drží míč nebo balónek mezi nudlemi a přenáší ho na předem určené místo, přičemž cestou překonává překážkovou dráhu.

3. „Cesta kolem světa“ (skupinová spolupráce, posilování svalů paží, prostorová orientace) Celá skupina drží velký kus látky, na který položíme velký míč - Země. Společně zvedáme a spouštíme látku tak, aby míč obíhal kolem dokola. Někdy je třeba zvednout ruce vysoko nebo si dřepnout. Je důležité spolupracovat, aby každé dítě pohnulo svým kusem materiálu ve správný okamžik. Míč se nesmí ztratit. Pokud však míč vyskočí, pak celá skupina plní úkol: drží materiál pohromadě, udělají 2 dřepy.

4. „Recycling“ (obratnost, házení, koordinace oko-ruka) Uprostřed místnosti umístíte 2-3 krabice/kartony. Budou to nádoby na třídění odpadků. Každá nádoba představuje jiný druh odpadu. V našem případě máme: malé míče, gymnastické sáčky a ploché fixy/disky. Každý z těchto předmětů by měl jít na samostatný kontejner. Kolem kontejnerů rozmístíme v malé vzdálenosti sáčky, míče a fixy, tedy odpad, který se má třídit. Děti se postaví vedle sebe a snaží se každý předmět vhodit do správného kontejneru. Všechny míče by měly být v jedné krabici, sáčky ve druhé a fixy ve třetí.



Zakončení protahovacími/relaxačními cviky

5. „Eko jóga“ (ohybnost, obratnost, posturální svalová síla) Děti provádějí různá cvičení - jógové pozice spojené s životním prostředím, Zemí atd.

- Strom - stojí na jedné noze, druhá noha je pokrčená a chodidlo se opírá o koleno. Obě ruce zvednuté nad hlavu, dlaně spojené.
- Květina - sedneme si a spojíme nohy k sobě, záda rovná, ruce natažené před sebe, dlaně schované pod lýtky.
- Země - postavte se se zdviženýma rukama, spojené dlaně nad hlavou, nohy mírně od sebe.
- Déšť - sehne se, snaží se dotknout rukama podlahy, hlavu schováme mezi ramena.
- Pták - provedeme „polknutí“, ale ruce držíme podél těla.
- Kámen - klekneme si a lehne si na podlahu, ruce natažené daleko dopředu, hlava schovaná mezi rameny.



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+