

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „HASIČI“



Téma: Rozvoj rychlosti reakce a koordinace.

Cíle lekce: Cvičení na rozvoj koordinace a pružnosti těla, rozvoj rychlosti reakce a koncentrace, rovnováhy těla. Operativní (specifické): Dítě:

- učí se spolupracovat ve skupině;
 - udržuje rovnováhu těla;
 - rozvíjí koncentraci a rychlost reakce. Metody: rigorózní napodobování, rigorózní úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.
- Formy práce: individuální a skupinové.
Učební pomůcky: obruče, kužely/značky, sáčky nebo malé míče.
Doba trvání: 30 minut

Průběh lekcí:

Uvítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informace o tématu hodiny.

Rozcvička

1. „Alarm“, Na náhodných místech rozložíme kruhy „hula hoop“. Pokud je jejich dostatek, připadne každému dítěti jedno kolečko. Děti volně pobíhají po místnosti. Na signál píšťalky „Alarm“ děti musejí najít kruh „hula hoop“, skočit do něj, udělat dřep a co nejrychleji vyskočit, aby další dítě-hasič mohlo „sklouznout“ po trubce. Pokud je počet obručí hula hoop stejný jako počet dětí, každé dítě udělá např. 2-3 dřepy, než z kola vyskočí. Hru několikrát opakujte, pokaždé změňte polohu obručí nebo změňte jejich počet.

2 „Hasičská hadice“ Všechny děti se postaví do kruhu a chytí se za ruce. Vedoucí v jednom okamžiku „rozbije“ kruh a předá dětem hula hoop - stočený hasičský had. Děti si musí hula hoop předávat tak, aby nepustily ruku svého kamaráda. Důležitá je spolupráce! Hula hoop krouží kolem dokola, dokud se nedostane k tomu, kdo začal. Pro ztížení lze do hry zapojit několik hula hoopů a každý musí udělat jedno kolečko. Poznámka: pokud se v některém okamžiku hasičský kruh přeruší, tj. děti si rozpojí ruce, je třeba provést úkol „hasičský dřep“ - držení hula obruče (hasičské hadice) nad hlavou s rovnýma rukama uděláme dřep.



Hlavní část

3 „Hasíme oheň“ Rozdělte děti do skupin. Každá skupina má svůj vlastní hula hop s pytlíky nebo malými míči. To jsou ohně, kterých se hasiči-děti musí „zbavit“. Na signál vedoucího se každé dítě snaží co nejrychleji zbavit „ohně“ ze své obruče. „Ohně“, což jsou míčky nebo pytlíky, se házejí ostatním skupinám do jejich obručí. Každé dítě může najednou přemístit pouze 1 sáček/kouli (nelze vzít 2 nebo 3 najednou!). „Ohníčky“ lze házet libovolně jiné skupině podle vlastního výběru. „Ohníčky“ se nesmí házet, musí být přesně umístěny do obručí soupeřů. Vyhrává skupina, která jako první „uhasí oheň“, tj. zbaví se svých koulí/obručí. Poznámka: U mladších dětí v jednodušší verzi nesoutěží žádné skupiny, pouze se celý tým snaží zbavit „ohnů“ ze své obruče tím, že je přemístí na jiné určené místo. Vyhrají, pokud se jim podaří „uhasit oheň“ ve stanoveném čase.

4. „Hasičské auto“ Podle počtu obručí, které máte, postavíme „hasičské auto“, několik nebo několik lidí. Děti se seřadí a každé dítě má hula hop, dává hula hop nad hlavu je na úrovni boků/břicha. První v řadě drží jednou rukou svou hula hop a druhou rukou drží hula hop dítěte za ním. Druhé dítě drží jednou rukou hula hop prvního dítěte a druhou rukou hula hop třetího dítěte (nedrží svůj hula hop!!!) atd. Pouze první a poslední dítě jednou rukou drží svou hula hop. Tento vozík nyní může projíždět překážkovou dráhu, např. slalom mezi kužely, nebo v jednodušší variantě určený úsek trasy od... Pozor: Hasičské auto se nesmí za jízdy odpojit! Pokud se tak stane, děti udělají hasičský dřep.

5. „Rozvíjení hada“ Děti se po jednom pokoušejí dokutálet kolečko hula hoop co nejdále nebo na určité místo. Cvičení začíná tím, že se obruč hula hoop položí před dítě, které se snaží kolo zvednout tak, že na něj šlápne a chytí ho pravou nebo levou rukou.

Zakončení - protahovací/relaxační cvičení

1. „Podlaha paří.“ Děti si lehnou na břicho a ruce/ruce mají obrácené ke středu kruhu, mohou se i vzájemně dotýkat. Na pokyn vedoucího: „Podlaha paří!“ zvednou ruce a nohy a opřou se „pouze o břicho“.

2 „Hasičská auta se vrací do garáže“. - Děti provádějí protahovací cvičení (vozidla se kontrolují, čistí atd.):

- a. Sehnutí k podlaze (kontrola pneumatik, kol).
- b. ohnutí k pravé noze
- c. předklon k levé noze
- d. vzpažení směrem vzhůru (mytí auta).
- e. ohnutí do strany, doprava a doleva.
- f. sed se zkříženýma nohama (park) - předklon



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+