

# SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „V SADU“



**Téma: Posilování svalů ramenního pletence.**

**Cíle lekce:**

Cvičení na posílení svalů ramenního pletence, paží a rukou, cvičení na zlepšení koordinace, skupinová spolupráce.

Operativní (specifické): Dítě:

- posiluje sílu svalů ramenního pletence,
- učí se spolupracovat ve skupině,
- Posiluje všeobecnou zdatnost. Metody: rigorózní napodobování, rigorózní úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální a skupinové.

Učební pomůcky: koordinační žebřík, kužely, míče, hulahop kola nebo jiné značky.

Doba trvání: 30 minut

**Průběh lekci:**

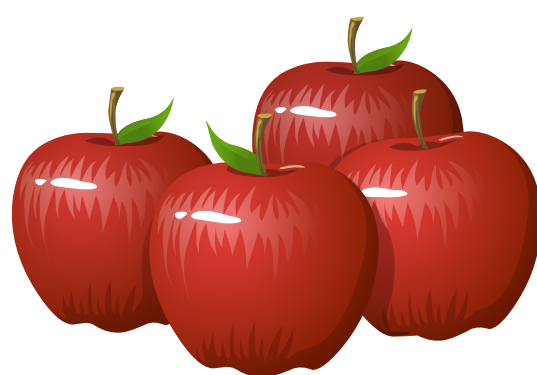
Přivítání - informování o tématu hodiny, připomenutí, jaké ovoce a zeleninu můžeme najít v podzimním sadu.

**Rozcvička**

1. „Sbírání ovoce“ Děti pomalu běhají, pobíhají po místnosti a sbírají ovoce:
  - sbírají jablka - střídavě zvedají pravou a levou ruku nahoru;
  - sbírají švestky - sehnou se a střídavě se pravou a levou rukou dotýkají podlahy;
  - trhají hrušky - vykročí dopředu a zvednou obě ruce nahoru;
  - Válení dýní - pomalým krokem s pokrčenýma nohama.

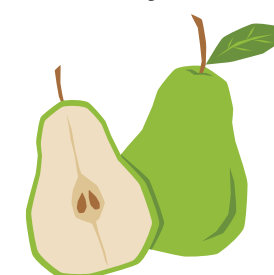
**Hlavní část**

2. „Po žebříku“ (tvorba chytacích házecích/cílových dovedností, ohebnost, obratnost) Rozložíme koordinační žebřík a na jeho konec umístíme míčky, tj. jablka. Děti postupně lezou po žebříku na strom, tj. procházejí koordinačním žebříkem po čtyřech (nebo jiným způsobem, např. bokem, skoky apod.). Na konci žebříku zvednou míč, tj. vyberou jablko a hodí ho na vyznačený cíl. V obtížnější verzi nečekají na konci žebříku žádné naskládané míče/jablka, ale dítě musí chytit míč hozený od učitele a teprve poté ho samo hodí na stanovený cíl.



3 „Švestky“ (koordinace oko-ruka, házení - přesnost, práce ve dvojicích) Děti se rozdělí do dvojic. Jeden drží kužel jako koš a druhý z pevné vzdálenosti hází do koše švestku (míček). Hází se zdola, shora. Poté si vyměníme role ve hře.

4 „Hrušky“ (obratnost, reflexy, vytrvalost, rovnováha těla) Na papír (malířskou páskou) nebo křídou nakreslete tvar stromu, tj. kmen a větve. Umístěte míčky kamkoli na větve. Budou to visící hrušky. Úkolem dítěte je vylézt na strom, tj. jít přesně po liniích pásky nebo křídly, a co nejrychleji posbírat všechny hrušky, tj. míčky.



5 „Dýně“ (skupinová spolupráce, svalová síla paží a ramenního pletence) Skupina dětí (4-6) je seřazena tak, že každé stojí v kruhu nebo „okně“ koordinačního žebříku, tj. v omezeném prostoru. Takto připravená skupina si bude muset co nejrychleji a nejpřesněji předat dýni, tj. velký míč, podél řady.-míč nesmí spadnout (pokud spadne, tým plní další úkol);

- úkol musí být splněn ve stanoveném čase;
- pro starší děti lze zavést soutěž družstev, skupin....

**Zakončení** cvičením na protažení/odpočinek



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