

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ

“ZOO”

Téma: Obecné rozvojové aktivity.

Cíle lekce: Cvičení pro zlepšení všeobecné kondice, rozvoj skákačích schopností, naučit se různé typy skoků. Operativní (specifické). Dítě:

- Posiluje svaly na nohou a ramenním pletenci;
- Zlepšuje celkovou kondici;
- rozvíjí sílu a skokové schopnosti;
- učí se krok vpřed a vzad; učí se dělat čtverný krok vzad.

Metody: přísné napodobování, přísné úkolové, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální, skupinové.

Výukové pomůcky: fixy/misky, bazénové „nudle“, malé a velké míče nebo balony, kolečka hula-hop.

Doba trvání: 30 minut

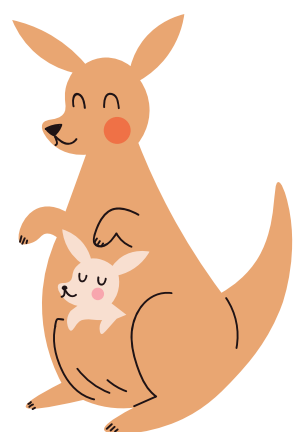
Průběh výuky: Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informace o tématu hodiny.

Rozcvička

1. Učitel nebo vybrané dítě je osobou, která při této hře chytá jiné děti. Ten, koho se dotkne, se stane očarovaným a musí zaujmout pozici velblouda, tj. oporu vpřed s vysokým tahem boků vzhůru. Aby došlo k odčarování, musí jiné dítě projít pod ním, tj. pod břichem našeho velblouda. Při hře zdůrazňujeme aspekt spolupráce, tj. vzájemné pomoci. Nejjednodušší je, když jsou všechny děti zaklesnuté do velbloudů, tj. nikdo se nemůže pohnout.

Hlavní část

2. „Klokani“ Úkolem dětí je přesunout míč z jedné obruče do druhé. Míč však nemohou držet rukama a mohou ho přesouvat pouze skákáním jako klokan. V obtížnější verzi rozdělte děti do dvou týmů a každému týmu určete jeho „metu“ (může to být obruč hula-hop nebo šerpa). Všechny míče házíme do středu. Úkolem dětí je posbírat co nejvíce míčků do své základny, přičemž dodržují pravidlo, že si musí míček dát mezi kolena a doskakat s ním až k základně, teprve pak mohou míček chytit do rukou a vložit do základny. Ve starších skupinách si můžete dovolit vmáchnout mezi kolena více míčků (samozřejmě záleží na velikosti míčků, které máte k dispozici).

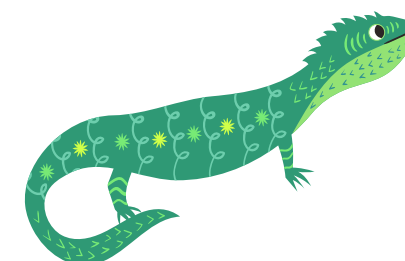


3. „Opičí závody“ Cvičíme roznášecí krok, tj. běh jako opice. V mladších skupinách děti běhají po místnosti jednotlivě, ve dvojicích nebo trojicích. Ve starších skupinách řadíme děti do řady nebo v obtížnější verzi do 2 nebo 3 řad na startovní čáře (jsou tedy rozděleny do družstev). V první soutěži je úkolem dětí skočit nahoru a dolů na obruč vzdálenou asi 3-4 metry od startovní řady. Poté se rozběhnou zpět, plácnou si s další osobou a dojdou na konec řady. Tento „mini závod“ pokračuje, dokud se první osoba nevrátí na začátek řady. V dalším kole děti doběhnou k obruči, plácnou si 5krát, vrátí se zpět, plácnou si s další osobou a jdou na konec řady. V posledním kole děti běží „opičím krokem“ k obruči hula-hop, obejdou ji a vracejí se stále v pohybu zpět, plácnou si s další osobou a jdou na konec řady.



4. „Lov na ještěrku“ Učitel se stává za dvěma dětmi a požádá je, aby stály rozkročeny. Vysvětlí jim, že jim za chvíli pustí mezi nohy ještěrky (měkké míčky) a jejich úkolem bude co nejrychleji je chytit do rukou a vrátit se zpět. V dalším cyklu je úkolem dětí skočit na kutálející se míček a teprve poté je přinést zpět. V posledním kole mají děti k míči doběhnout, předběhnout ho a postavit se s nohama od sebe tak, aby se míč opět kutálel pod nohama dítěte.

POZOR: Při této hře je třeba obzvláště chránit prostor před dětmi.



Zakončení protahovacími/relaxačními cviky

5. „Zvířecí kalambúry“ Na konec je čas na protažení. K tomu využijeme slovní hry. Úkolem každého dítěte bude nějakým charakteristickým způsobem ukázat zvíře dle vlastního výběru. Ostatní děti se snaží napodobit pohyby, které předvádějí, a přitom hádají, o jaké zvíře se jedná.



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+