

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ “DINOSAURI”

Téma: Koordinace „ruka-oko“.

Cíle lekce:

Cíle: Obecné: naučit se hrát boule, koordinace oko-ruka.

Operativní (specifické): Dítě:

- Míč namíří na vyznačené místo.
- Spolupracuje ve skupině
- Kontroluje sílu a směr hozeného/kulatého míče/koule
- Posiluje sílu svalů nohou
- Zlepšuje rychlost a obratnost.

Metody: rigorózní napodobování, rigorózní úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální a skupinové.

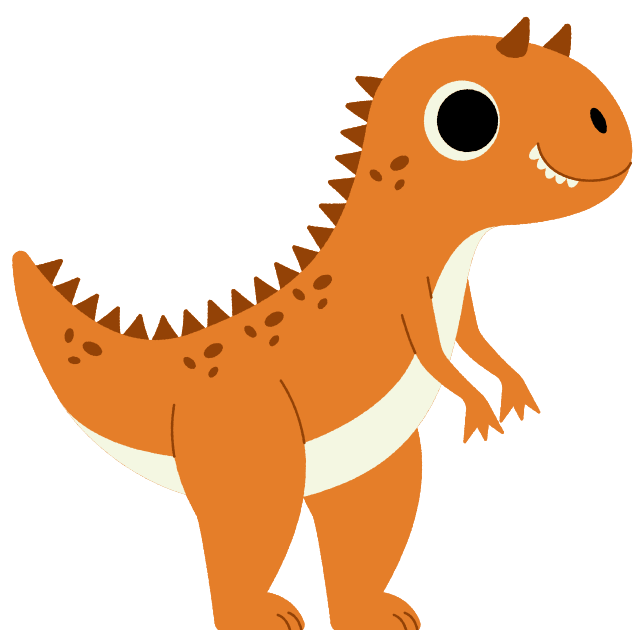
Výukové pomůcky: „Makarony“, boule nebo malé míče, šerpy nebo šátky (dinosauří ocas).

Doba trvání: 30 minut

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

Rozcvička

1. „Dinosauří procházka“ - děti (dinosauři) se vydají na procházku jurským hustým lesem. Na své cestě musí zvládnout řadu překážek:
 - a. - Chodit po ležících větvích - kolena vysoko nahoru;
 - b. - přes padlý kmen nad zurčícím potokem - udržet rovnováhu a přitom jít po vyznačené čáře (např. položeném provázku, nakreslené nebo přelepené čáře);
 - c. - Přeskakování kaluží - přeskokování z místa na místo (např. z kruhu vyznačeného šerpou do dalšího kruhu);
 - d. - trhání listů - chůze po špičkách s vysoko zdviženými rukama (dosáhnout co nejvýše).



Hlavní část

3. „Dinosauří vejce“ - ukládání vajec do dinosauřího hnízda - kutálení míčků/koulí z určité vzdálenosti směrem k určenému místu (hnízdu).
Pozor: Především venku (ideálně v pískovišti) je to ideální hra pro demonstraci „hry na boule“.



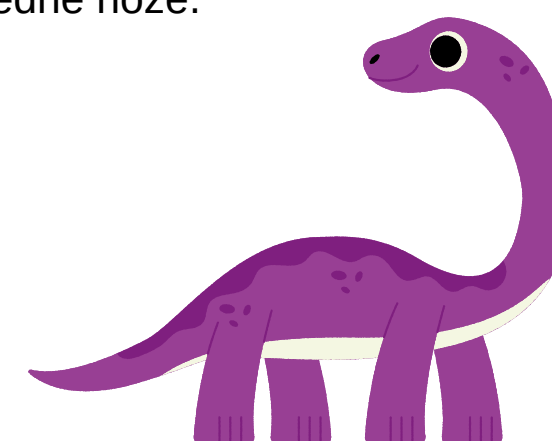
4. „Dinosauří závody“ - rozdělte děti do týmů (3 až 6 osob) a postavte je „do vláčku“, tj. do řady. Každé dítě (kromě prvního) drží jiné dítě před sebou za boky nebo ramena. První je „hlavou“ dinosaura a poslední je ocasem. Týmy závodí na zvolenou vzdálenost, překážkovou dráhu atd.

5. „Dinosauří ocas“ - ocas se vytvoří pomocí šerpy, provázku, kapesníčku atd. zastrčené (tak, aby se dal snadno a bezpečně a poměrně snadno sundat/vytáhnout) na zádech, za šortkami nebo za límečkem košile. Malí dinosauři následně utíkají pryč, zatímco velký se jim snaží ocas na chvíli sebrat. Poslední dinosaurus, který si ocas ponechá, se za odměnu stává „velkým“ dinosaurem a v dalším kole je to ten, který ho „honí“.

Zakončení - protahovací/relaxační cvičení

6. „Dinosauři se vrací do jeskyně“ - Děti ve skupinách. Střídají se, jedno pomalu a co nejpřesněji prochází mezi nohama (vchodem do jeskyně) druhého dítěte ve dvojici. Pozor: Vchod do jeskyně může být také „hula-hop“, který drží jedno dítě (v různých výškách).

7. „Dinosauří páry“ - děti se drží za ruce a chodí po vyznačené čáře nebo skáčou současně na jedné noze.



8. „Dinosauři se připravují do postelí“ - dinosauři (děti) si před spaním očistí z písku všechny „části“ svého dinosauřího těla. Protahování začnou tím, že se ohnou a zkontrolují, zda nemají písek mezi palci u nohou.

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