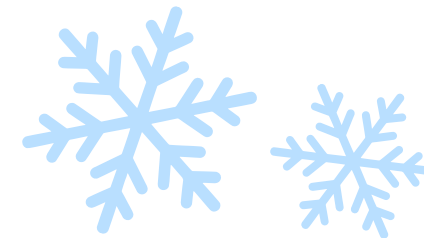


SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „ZIMA“



Téma: Silový a vytrvalostní trénink - crossfit.

Cíle lekce: Cvičení na posílení jednotlivých částí těla, na rozvoj vytrvalosti a kondice, na zlepšení celkové fyzické kondice.

Operativní (podrobné). Dítě:

- Posiluje svalovou a kloubní sílu;
- zlepšuje vytrvalost a kondici;
- posiluje dechovou kapacitu.

Metody: imitační přísná, úkolová přísná, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální a skupinové.

Učební pomůcky: pytle, šerpy, velký míč, prvky pro překážkovou dráhu, např. kužely, žebřík atd., medicinbal/matrace/stará pneumatika, deka nebo velké měkké polštáře.

Doba trvání: 30 minut

Průběh lekcí:

Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informování o tématu lekce; připomenutí nadcházejícího ročního období - zimy.

Rozvíčka

1) „Stavíme sněhuláka“ V omezeném prostoru rozložíme tělocvičné pytle. Děti pobíhají mezi pytlí a na pokyn „staví sněhuláka“. Jednotlivě nebo např. ve skupinkách po 3-4 na sebe naskládají 3 pytle. V závislosti na velikosti skupiny a barvách sáčků můžeme úkol ztížit a mohou s nimi „stavět sněhuláka“:

- a. 5 nebo více pytlů
- b. různě barevnými pytlí
- c. sáčky stejné barvy,
- d. 3 pytle, ale každá skupina musí naskládat 2 nebo více sněhuláků.



Hlavní část

3 „Sněhová koule“ (posilování svalů na nohou) Děti si musí podat velkou sněhovou kouli, musí to udělat velmi opatrně a přesně, jinak může sněhová koule vyvolat lavinu. Děti se nejprve postaví zády ke stěně, přitisknou se zády ke stěně a „sednou si“, tj. pokrčí kolena, která musí svírat pravý úhel, a v takto zaujaté pozici si předávají velkou sněhovou kouli z ruky do ruky. Jednou ve výši kolen a jednou vysoko nad hlavou. Při dalším útoku „sněhovou koulí“ si děti lehnu na podlahu těsně ke zdi a opřou se nohama o stěnu. Tentokrát si nohama předávají velkou kouli a snaží se to dělat tak, aby koule byla po celou dobu přitisknutá ke zdi a aby nespadla na podlahu.

4. „Zimní překážková dráha“ (posilování svalů, dechové kapacity a celkové vytrvalosti) Kolem místnosti, kde se aktivita koná, postavte velkou překážkovou dráhu. Mohou v ní být různé prvky, např. kužely, koordinační žebřík atd. Důležité je střídat běh a skoky s posilovacími cviky:

- a. 5 kliků,
- b. 5 kliků
- c. 5 dřepů
- d. 5 dřepů.

Slalomový běh - dřepy - skoky na žebřinách - sklapovačky - běh - kliky - rovnováha při přechodu lajny nebo lavičky - burpee. Překážkovou dráhu opakujte několikrát v závislosti na velikosti skupiny a věku dětí.

5. „ Sanky“ (posilování svalové síly paží a celkové vytrvalosti) Děti jsou rozděleny do skupin/týmů, v každém týmu stojí děti ve dvojicích. Každému týmu vytyčíme trasu: vzdálenost několika kroků mezi dvěma kužely. Týmy se seřadí podle svých tras. Páry mají deku nebo sánky a jedno dítě si na deku sedne. Na pokyn vedoucího začínají závody na saních a druhé dítě táhne sáně, tj. táhne deku, na které sedí druhé dítě z dvojice.



6. „ Odstraňování sněhu“ (Posilování vytrvalosti, kondice a síly) Velký předmět/předměty, např. matrace, medicinbal, je náš sníh, který je třeba odklidit. Děti je musí po jednom nebo ve skupinách (v závislosti na předmětu a jeho hmotnosti) přemístit, odvalit na určité místo. Pokud se jedná o medicinbal, je třeba ho dokutálet např. přes kužely na určené místo. Pokud se jedná o matraci, je třeba nejprve zvednout matraci.

Zakončení - protahovací/relaxační cvičení



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+