

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ “PODZIM”



Téma: Multisport – volejbal.

Cíle lekce:

Cvičení na posílení svalů ramenního pletence, cvičení na zlepšení koordinace, rozvoj rychlosti a pružnosti.

Operativní (specifické): Dítě:

- zlepšuje obratnost a pružnost,
- naučí se pravidla a údery volejbalu,
- udržuje rovnováhu těla,
- posiluje celkovou kondici,
- posiluje sílu svalů ramenního pletence.

Metody: imitační přísná, úkolová přísná, slovní (výklad, ukázka), praktická cvičení. Forma práce: individuální.

Učební pomůcky: kužely, malé a velké míče, balónky, bazénové „nudle“ z houby, balanční disk tzv. „ježek“, síť nebo lano, ploché značky/desky.

Doba trvání: 30 minut

Průběh lekci:

Přivítání - informování o tématu lekcí, připomenutí ročních období a nadcházejícího podzimu.

Rozcvička

1. „Sbírání ovoce“ (posilování svalů ramenního pletence, rychlost, vytrvalost) Připravte si lehké míče, mohou být různé velikosti, eventuálně balóny. Bude se jednat o podzimní ovoce: jablka, hrušky atd. Vše rozmístíte na jednu stranu sítě nebo provazu navlečeného tak, aby rozdělával zahradu/místnost na dvě části. Každé dítě dostane pár „dudlíků“, kterými bude sbírat ovoce. Tj. zmáčknout míček/balón, mezi makarony. Na pokyn musí děti ovoce co nejrychleji posbírat a přehodit na druhou stranu sítě. Úkol lze plnit ve skupinách, např. na čas, nebo ve dvojicích či individuálně.

Hlavní část

2. Houby“ (reflexy, postřeh, obratnost) Úkolem dětí bude sbírat houby. Každé dítě dostane svůj košík. Může to být kužel nebo plochá fixa, do které budou vkládat míčky, případně houby. Děti chodí/pochodují nebo běhají po třídě a učitel kutálí/hází míčky. Děti se snaží míček chytit a schovat do svého košíku. Čím více, tím lépe. Pozor: např. červené kuličky (nebo jiné předem určené barvy) představují jedovaté houby, např. muchomůrky. Takové míčky se nesmí sbírat. Pokud uděláte chybu a dáte do košíku červenou míčku, musíte splnit úkol: dřepy, sklapovačky nebo poskoky.



3. „Dýně“ (posilování svalů paží, posilování svalů ramenního pletence) Děti budou trhat dýně. Každé dítě zvedne z podlahy velký míč. Učíme správnému způsobu zvedání těžkých předmětů: děláme dřep bez odlepování pat a udržujeme rovná záda. Potom vezmete míč a lehce ho zvednete nahoru. Potom míč zvedneme nad hlavu, narovnáme a pokrčíme ruce a počítáme do tří. Když napočítáte do tří, přehodíte míč přes síť/linku.

4. „Padající kaštiny“ (obratnost, rovnováha těla) Děti budou házet kaštiny přes síť. Dávejte však pozor na špičaté skořápky! Každé dítě se postupně postaví na balanční disk a s udržením rovnováhy těla přehodí míč na druhou stranu sítě/provazu. V obtížnější verzi dítě stojí na disku, zatímco učitel hází/přihrává míč a dítě se snaží míč odrazit na druhou stranu.



5. „Zametání listí“ (koordinace oko-ruka, obratnost, síla ruky) Děti mají za úkol zamést listí. Tentokrát je bazénový „makaron“ jako koště a ploché kotouče - fixy - jsou listy. Buď jako celá skupina, nebo individuálně se děti snaží co nejrychleji „zamést“ listí - fixy rozhazuje vítr - učitel. Předem se dohodneme o místě, kde by měly být všechny listy zamety.

Zakončení - cviky na protažení/uvolnění



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+