ZDRAVĚ A SPORTOVNĚ

zdraveasportovne.cz

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „MOJE MĚSTO“

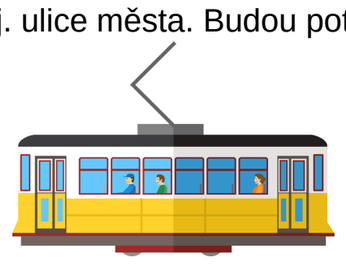
Téma: Utváření obratnosti a orientace v prostoru.

Cíle aktivity:
Obecné: zlepšení kondice a výkonnosti, cvičení na formování prostorové orientace, cvičení na zlepšení obratnosti a reflexů.
Operativní (specifické): Dítě:
- zlepšuje obratnost a flexibilitu,
- naučí se základní pravidla silničního provozu,
- zlepšuje prostorovou orientaci a koordinaci oko-ruka,
- posiluje celkovou zdatnost,
- posiluje svalovou sílu.

Metody: rigorózní napodobování, rigorózní úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.
Formy práce: individuální.
Výukové pomůcky: kužely, malé míčky (z houby), ploché fixy/disky, papírová páska nebo křída.
Doba trvání: 30 minut

Průběh lekcí:
Přivítání - informace o tématu hodiny, připomenutí pravidel silničního provozu a objektů/vozidel/míst, se kterými se můžete ve městě setkat.

Rozcvička
1. „Hra na město“. Připravíme si ulice a křižovatky. Můžete k tomu využít existující vybavení (např. koberec) nebo můžete sami nalepit papírové pásky (nebo kreslit křídou, pokud aktivita probíhá venku) na ulice a křižovatky. Takto připravené místo bude naším městem.
Pravidla:
-Vybraná osoba zkouší chytit druhé,
-po ulicích města se můžete pohybovat pouze po vyznačených čarách,
-Na ulicích mohou být překážky, kterým je třeba se vyhnout, např. kužely nebo obruče, po jejichž najetí je třeba úkol splnit.
-Dítě, které bylo chyceno, se rovněž honí. Pak další děti honí již dvě osoby!
-V obtížnější verzi se chycená osoba promění v městskou sochu/památník (stojí na místě) a ostatní účastníci ji musí odčarovat, např. obcházením památníku.
-Když hra dojde ke konci, opustíme vytyčené linie, tj. ulice města. Budou potřeba při dalším cvičení.



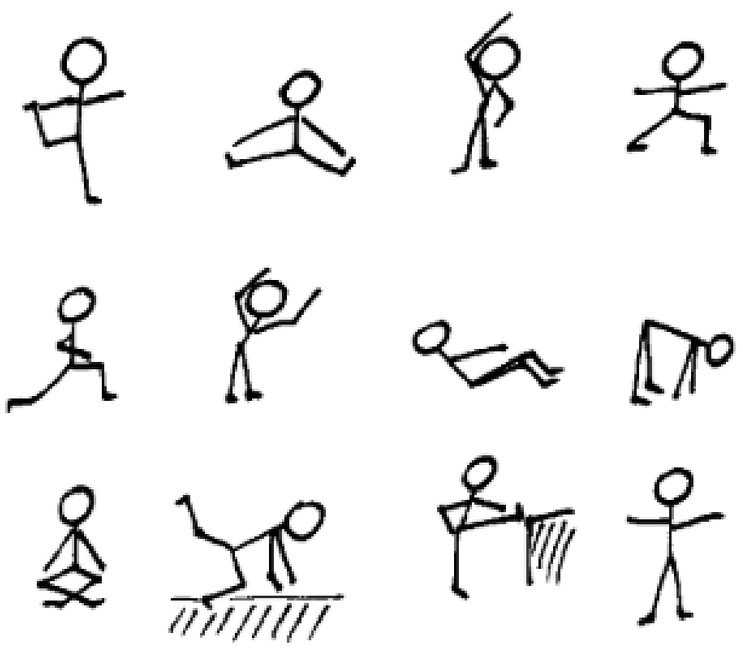
Hlavní část
2. „Tramvaj“ (skupinová spolupráce, postřeh, obratnost, prostorová orientace) Úkolem dětí bude projet městem tramvají. V různých částech místnosti připravíme zastávky např. hula hop. Na každé zastávce čekají cestující (2-3 osoby). Určená osoba je řidičem tramvaje a vydává se na cestu městem a zastavuje na zastávkách. Děti se připojí k tramvaji (tramvaj je stále delší a delší) a jedou dál. Je důležité, aby tramvaj „nabrala“ všechny cestující a cestou nevykolejila, tj. aby se žádné dítě neoddělilo od ostatních. Pokud se tak stane, musí se tramvaj opravit a všechny děti musí společně splnit nějaký úkol, například si společně dřepnout. Kromě toho lze na trase tramvaje umístit různé překážky nebo zřídit slalom apod.

3. „Nakupování“ (reflexy, posilování svalů, prostorová orientace, rozvoj síly a vytrvalosti) Děti budou nakupovat. V různých částech místnosti si připravíme výrobky, např. barevné míčky. Každé dítě má svůj košík a na pokyn vedoucího začne nakupovat. Do svého košíku vloží vždy jeden výrobek od každého druhu, např. jeden míček z každého místa. Úkol lze považovat za splněný, když:
Skupina - co nejrychleji musí každé dítě ve skupině posbírat své výrobky, Individuálně - na čas, každý v pořadí nakupuje - sbírá míčky na čas, kdo je rychlejší, vyhrává; Družinově - připraví dvě stejné sady výrobků pro každý tým. Vyhrává skupina, která „nakoupí“ jako první.

4. „Auta“ (obratnost, prostorová orientace, koordinace oko-ruka, osvojení si základních pravidel silničního provozu) Na předem připravených ulicích jezdí autíčka - děti drží řídicí páky (ploché kulaté značky). Jezdí po městě. Musí se vyhnout překážkám, např. kuželům, projet správně kruhovým objezdem a nesrazit se s jiným vozidlem. Na signál učitele všechna vozidla dojedou na parkoviště (určené místo) a děti se posadí (křížový sed). Kromě toho lze zavést světelnou signalizaci: na červenou auta zastaví, na žlutou jedou na místě a na zelenou samozřejmě mohou jet. Učitel-policista může také udělovat pokuty, např. úkoly k plnění.

5. „Most/tunel“ (flexibilita, obratnost, posturální svalová síla). Uspořádejte značky na ploché dráze. Nejprve děti proběhnou tunelem, tj. opřeny o ruce a nohy, čelem vzhůru, projdou, pohybují se bokem nad značkami a snaží se žádné nedotknout. Podobně s mostem, po čtyřech, ze strany na stranu, obličejem dolů, se pohybují přes značky.

Zakončení - protahovací/relaxační cvičení



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

Organizátor FUNDACJA CONNECT4KIDS
Obsahoví partneři KIDS & ART KIDS & SPORT
Partneři a sponzoři The Kidly Velvet DECATHLON Foundation Erasmus+