

# SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ “LÉTO”



**Téma: Rozvoj prostorové koordinace a orientace.**

**Cíle lekce:** Cvičení na rozvoj prostorové orientace, posilování posturálních svalů, hry s běháním a skákáním, rozvoj rychlosti reakce, koordinace.

Operativní: Dítě:

- Posiluje svalovou sílu;
- udržuje rovnováhu těla;
- rozvíjí prostorovou orientaci a rychlost reakce;
- spolupracuje s ostatními dětmi;
- rozvíjí koordinaci oko-ruka - ruka: rigorózní napodobování, rigorózní úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální a skupinové.

Výukové pomůcky: gymnastické pytle, obruče, houbové nudle, balónky, kužely.

Doba trvání: 30 minut

**Průběh lekcí:**

Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informování o tématu lekce; připomenutí, jaká jsou roční období a kdy připadá první den každého z nich.

**Rozcvička**

1. „U jezera“ (prostorová orientace, posilování svalů, reflexy) Vybraná osoba je tzv. značkovačem. Drží v ruce nudli - rybářský prut a snaží se chytat - chytat ostatní. Děti napodobují:

- Ryby - rychlý běh
- Žáby - skákání nohama a rukama po zemi.
- Žáby - skákání oběma nohama.

Vedoucí rozhodne, které zvíře budou děti v danou chvíli napodobovat, a vybere „značkovač“. Vedoucí rozhodne, které zvíře budou v danou chvíli napodobovat, a vybere si „značkovač“. Dále připravíme potravu pro zvířata - sáčky na tělocvik a místo, kde se budou sáčky sbírat, např. hula hoop. Takto připraveni zahájíme hru. Ryby/potkani nebo žáby se snaží co nejrychleji nasbírat co nejvíce potravy. Vhodným pohybem seberou jeden sáček a umístí ho na určené místo.

Najednou si mohou vzít pouze jeden sáček. Berek se naproti tomu snaží chytit ryby/kraby/žáby tak, že se jich dotkne „rybářským prutem“. Berek může chytat pouze děti, které nesou sáček. Chycená osoba musí vrátit pytlík na původní místo a zkusit to znovu!

**Hlavní část**

2. „Medúza“ (rychlost reakce, koordinace oko-ruka, udržení rovnováhy těla)

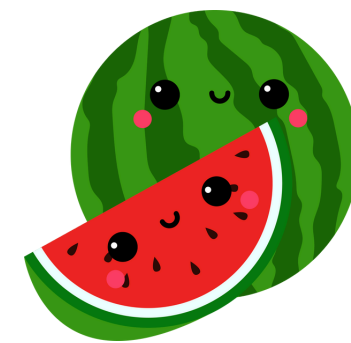
Děti se rozdělí do dvojic, každá dvojice má jeden gymnastický pytel, tj. medúzu, a dvě obruče, které vyznačí místo pro každé dítě. Hra spočívá v házení sáčku do soupeřova kruhu s obručí hula hoop. Pokud sáček spadne do kruhu, získáváme bod. Pokud nepadne, ztrácíme tah. Soupeř se snaží bránit své území jakýmkoli způsobem, tj. snaží se sáček zastavit: rukou, nohou, chodidlem, hlavou atd. tak, aby medúza nespadla do kruhu. Aby medúza nespadla do jeho území.



3. „Na pláži“ (rychlost, reflexy, posilování tělesných svalů, koordinace) Na pláži často vítr odnáší slunečníky nebo nafukovací plavecké kruhy. V této hře budeme prchající předměty chytat. Vedoucí kutálí obruč a dítě se jí snaží chytit například pomocí bazénové nudle. Úkol je splněn správně, když je unikající předmět, např. obruč hula hoop, zastaven dříve, než spadne na zem nebo než překročí čáru/místo. Jako další obtížnost v následujících kolech lze zavést několik obručí hula hoop a kutálet je současně.

4. „Kobylka“ (koordinace, posturální svalová síla, rovnováha těla) Připravte si 3 různě vysoké nádoby. Před každou z nich umístíte jeden gymnastický pytel. Dítě bude jeden po druhém házet pytle do kontejneru. Nejprve si položí pytel na nohu a při zachování rovnováhy těla zvedne nohu s pytle. Poté hodí/umístí sáček do nejnižšího kontejneru (snaží se nedotýkat sáčku rukama!). Poté provede stejné cvičení s dalšími dvěma pytli. Pro mladší děti můžete připravit 3 obruče, pro starší děti např. stále vyšší kbelíky. Úkol je splněn, když jsou všechny kobylky, tj. sáčky, v příslušných nádobách.

5. „Melouny“ (prostorová orientace, koordinace, rovnováha těla, postřeh, posilování svalů nohou) V létě dozrávají melouny! Naše melouny ve hře budou velké kulaté balony. Vyznačíme si branky pomocí kuželů a budeme se snažit „meloun“ dotlačit nebo srazit do branky. To však lze provést pouze pomocí piškotových (bazénových) nudlí. Podle počtu dětí ve skupině lze hru hrát v týmech nebo ve dvojicích.



**Zakončení protahovacími/relaxačními cviky**



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+