SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „POČASÍ“

Téma: Posilování svalů ramenního pletence - házená.

Cíle lekce: Obecné cíle: cvičení na posílení svalů ramenního pletence, funkční trénink, výuka kozelce, házení na cíl.
Provozní (specifické): Dítě:
- Posiluje sílu svalů ramenního pletence;
- učí se házet na cíl;
- udržuje rovnováhu těla,
- zlepšuje celkovou kondici a výkonnost těla;
- ovládá sílu hodu a let míče.

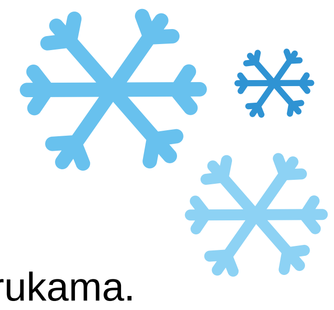
Metody: rigorózní napodobování, rigorózní úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.
Formy práce: individuální.
Výukové pomůcky: malé míče, např. z houby, provázek/šňůra, kužely nebo jiné značky.
Doba trvání: 30 minut

Průběh:
Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informování o tématu hodiny; představení házené jako sportu.

Rozcvička
1. „Vítr“. Děti pochodují/běhají/skáčou kolem lana, rozestavěných kuželů atd., vedoucí/trenér dá signál: „vítr“, což znamená, že děti musí změnit orientaci. Dítě, které udělá chybu - je na jedno kolo vyřazeno ze hry. Pozor: je důležité, aby děti nezkracovaly zatáčky a nepřeskakovaly nebo nepřecházely přes lano/sloupky. Kromě toho není dovoleno se navzájem předbíhat, děti běží jedna za druhou, nejedná se o závod. Důležité je udržet koncentraci a na znamení rychle měnit směr. Na konci daného kola zůstávají 1, 2 nebo 3 děti a ostatní, které odpadly, musí splnit úkol: „větrný mlýn“ - otáčení rukama tam a zpět.

2. Cvičení „Počasí“ Děti pochodují/běhají po místnosti s míči (každé dítě má svůj míč) a na daný signál provádějí zadané cvičení:
Na pokyn se děti odrážejí od podlahy a chytají do obou rukou, pak se odrážejí od podlahy a chytají jednou rukou, nakonec nejtěžší chytání.
● „déšť“ - chytání míče (padající kapky deště), odrážení od podlahy a chytání do obou rukou, nakonec nejtěžší chytání.
● „duha“ - děti drží míč oběma rukama vysoko nad hlavou, udělají dřep a ve dřepu „nakreslí“ nad hlavou duhu, tj. dotknou se míče na podlaze na jedné straně, např. na pravé straně, a zvednou míč (celou dobu ho drží v rukou) nad hlavu a spustí ho na podlahu na druhé straně - na levé straně.
● „Sluníčko“ - děti zvednou míč vysoko nad hlavu a nakreslí kruh, ruce jsou rovné a míč celou dobu drží,
● „sníh“ - děti vyhazují míč nahoru a chytají (sněhové vločky), do obou rukou, do jedné ruky, jednou vpravo, jednou vlevo.
● „Mlha“. - Děti drží míč na rovných pažích, před sebou. Velmi opatrně a pomalu chodí po místnosti se zavřenýma očima. Pokud se dotknou jiné osoby nebo předmětu, musí splnit úkol: 5 otáček paží tam a zpět, aby mlhu rozehnaly.

Hlavní část
1. „Sněhové koule“ (házení na cíl, posilování síly ramenního pletence) - děti se postaví do řady, každý má míč. V různých vzdálenostech od dětí trenér rozestaví kužely, značky nebo jiné cíle. Na pokyn trenéra děti házejí sněhovými koulemi na cíl.
a. Pravou rukou
b. Levou rukou
c. Házení shora, zpoza hlavy
d. Házení zespodu, ve stoji rozkročném
e. Hod nad hlavu, stáním zády k cíli
f. Házení z pravé strany těla, držení míče oběma rukama.
g. Házení z levé strany těla s držením míče oběma rukama.



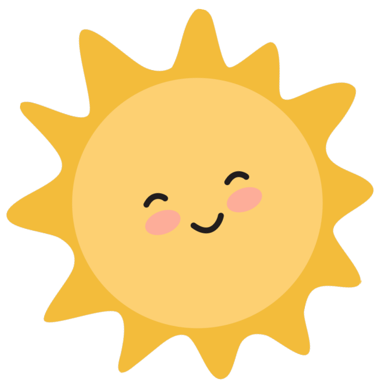
2. „Mráz“ (obratnost, rovnováha těla, síla svalů paží) - vedoucí nebo vybrané dítě je „ mrazem“. Kdo je chycen, je zmrazen, tj. musí stát v klidu s rukama zvednutýma nad hlavou. Aby se takový účastník zachránil/rozmrazil, je třeba mu plácnout „pětku“.

3. „Bouřka“ (obratnost, soustředění, střelecká zdatnost) - postavíme libovolnou překážkovou dráhu, děti musí takovou dráhu projít (projít za bouřky), navíc nesou cenný náklad - míč, který na konci dráhy musí umístit do branky/sítě. Překážková dráha může spočívat například v chůzi po čáře, slalomu mezi kužely a na konci v hodu do určeného cíle, terče. Děti drží míč a procházejí dráhu. Na pokyn vedoucího: „blesk“ si musí lehnout na zem, ruce natažené dopředu a držet v nich míč. Míč nesmí upustit. Dráhu lze přejít různými způsoby, např. Přeskočením čáry oběma nohama
ii. Přešlapováním do stran
iii. Pozpátku
iv. Na jedné noze atd.

Nakonec házejí míč na cíl/branku, jednou pravou rukou a ve druhém kole levou rukou.

4. „Slunce“ - děti se postaví do kruhu (bokem ke středu kruhu) a předávají si např. levé ruce, pravé ruce (paprsky) jsou mimo kruh. Vedoucí dá jednomu z dětí do pravé ruky míč a děti se snaží předat si míč z ruky do ruky, míč krouží kolem slunce, pak si vymění ruce, tj. pravé ruce jsou uvnitř a levé ruce si předávají míč.

Zakončení - protahovací/rozvolňovací cviky Protahovací cviky, protažení paží, např. otočky, „šrouby“ - nohy stále na zemi, ruce do stran a otočka jednou vlevo, jednou vpravo, chytání rukou za zády, jednou pravá ruka nahoře, jednou levá ruka atd.



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+