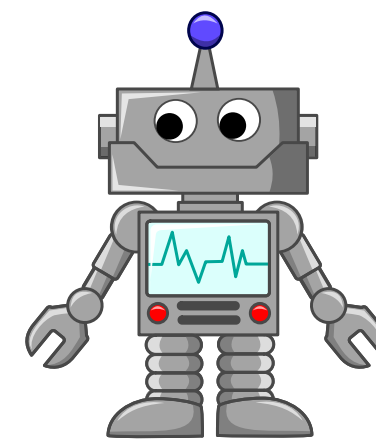




SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ “ROBOTI”



Téma: Všeobecné lekce pro rozvoj s využitím prvků crossfitu.

Cíle lekce:

Obecné: cvičení na posílení posturálních svalů, všeobecné kondice, síly a vytrvalosti. Provozní (specifické). Děti:

- Posiluje sílu posturálních svalů;
- zlepšuje obecnou zdatnost a vytrvalost;
- posiluje svaly paží a ramenního pásu;
- posiluje svaly na nohách.

Metody: rigorózní napodobování, rigorózní úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální.

Výukové pomůcky: fixy/míče, míče.

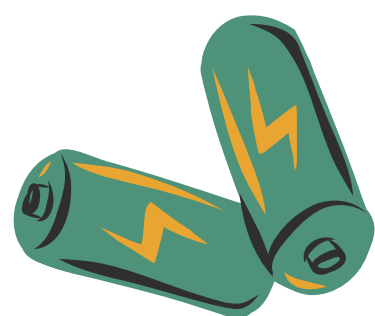
Doba trvání: 30 minut

Průběh :

Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informace o tématu hodiny.

Rozcvička

1. „Nabíjení baterií“ (všeobecná kondice, reflexy, rychlost, skokanské schopnosti). Vybrané dítě je tím, kdo odebírá robotům - dalším dětem - energii. Chycený robot si musí dobít baterie, musí projít energetickým tunelem (obruče seřazené do řady). Pro dobítí baterií je třeba v tunelu skákat, a to oběma nohama z jednoho kola na druhé. Po vyjetí z tunelu může robot pokračovat v jízdě.



Hlavní část

1. „Antény“ (reflexy, rychlost, vytrvalost, všeobecná zdatnost) Do prostředí haly/místnosti připravte kruh s gymnastickými obručkami. Jedná se o skladiště robotických antén. Všude kolem ve vzdálenosti několika kroků připravíme stanoviště, která jsou označena kužely. Podle počtu dětí mohou být 2-4 stanoviště. Na signál dětí - roboti startují a přesouvají antény ze skladu na své stanoviště. Antény musí být nesený na hlavě robota! Pozor: Při větším počtu dětí můžete udělat závody a rozdělit děti do skupin, každá skupina se pak snaží nasbírat co nejvíce antén pro sebe.

2. Robot-mechanik“ (rovnováha těla, správné držení těla, vnímavost).

Děti - roboti - běhají po místnosti s anténkami - pytlíky na hlavě a vykonávají různé úkoly, např. otočení, dřep, změnu orientace atd. Během cvičení nesmí anténky ztratit! Vybrané dítě je mechanik a pomáhá ostatním robotům, kteří se porouchali. Robot je porouchaný, když ztratí anténky, tj. spadne mu z hlavy sáček. Rozbitý robot stojí na místě a čeká na mechanika. Mechanik robota opraví - nasadí mu sáček na hlavu. Pak se robot může vrátit ke hře!

3. „4 x 4 - robotická stanice“ (posilování posturálních svalů, svalů rukou a nohou, kondice a vytrvalosti) Připravíme 4 stanice - 4 místa na cvičení. Rozdělíme děti do 4 skupin a každá skupina cvičí na jednom stanovišti.

Skákání - lavička nebo jiné vyšší místo/box. Děti vyskočí na lavičku a spustí se dolů, cvičení se opakuje 4x;

Zakopávání - děti pochodují od patníku k patníku a dělají velké kroky, zároveň pokrčují kolena. Toto cvičení se opakuje 4x (4 přechody od patníku k patníku);

Kliky - 4x klik;

Burpee - 4x burpee, tj. dřep, výpad nohou dozadu, návrat do dřepu a výskok - to je jedno burpee.

4. „Boj robotů“ (koordinace oko-ruka, vytrvalost, reflexy) Roboti bojují ve dvojicích, každý robot drží pěnovou „nudli“ a na pokyn učitele začíná boj. V prvním kole se roboti-děti snaží dotknout svého soupeře nudlí v kolena, ve druhém kole v zádech. Pokud je to možné, bojují všichni proti sobě po dobu 2 kol.

5. „Příkazy pro roboty“ (soustředění, prostorová orientace, směry)

Děti - roboti se seřadí do rozptylu, učitel dává příkazy, např:

3 kroky doleva

4 kroky doprava

Otočte se

2 dřepy atd.

Děti se snaží co nejpřesněji plnit příkazy. V obtížnější verzi si děti mohou na hlavu nasadit pytlíky - tykadla - a snažit se je neztratit!

Zakončení - protahovací/relaxační cvičení

Všichni roboti odpočívají a kontrolují své části, šrouby atd. - děti provádějí protahovací cvičení.

