

# SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ

## „ VPRAVO - VLEVO “

**Téma: korektivní gymnastika.**

### Cíle lekce:

Obecné: cvičení pro formování správného držení těla, posilování břišních a zádočných svalů, dechová cvičení, cvičení zádočných a šíjových svalů, aktivní prodlužování páteře a protahování prsních svalů.

Operativní (detailní): Dítě:

- posiluje svalovou sílu; - rozeznává pravou a levou stranu;
- rozvíjí koncentraci;
- zvyšuje kapacitu plic pomocí dechových cvičení.

Metody: přísná nápodoba, přísné úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální

Výukové pomůcky: provaz, barevné fixy (např. kolečka vystřížená z kartonu), plastové sáčky nebo peříčka.

Doba trvání: 30 minut

### Průběh:

Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informování o tématu hodiny; připomenutí, která strana je levá, která pravá, děti ukazují pravou a levou stranu např. zvednutím ruky.

### Rozcvička

1. „Auta“ - Děti pochodují/běhají po místnosti. Na konkrétní signál učitele (ukáže příslušnou barvu) musí změnit orientaci pohybu:

- Oranžová barva a slovo „vlevo“ - Děti se otočí doleva,
- Oranžová barva a slovo „doprava“ - otočí se doprava,
- červená barva - zastaví se;
- Zelená barva - začnou se pohybovat, běhat nebo pochodovat.

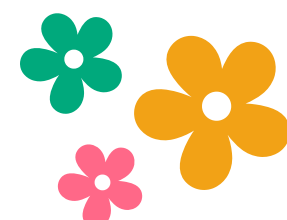
2. „Had“ Děti stojí v kruhu a oběma rukama drží před sebou provaz/tlustý provázek. Provaz je had, který bude provádět různé cviky. Na signál učitele děti provedou následující cviky: Zvedají ruce nahoru a spouštějí je dolů (celou dobu drží provaz);

- Zvednou ruce nahoru a přesunou se na pravou stranu a spustí je dolů;
- Zvednou ruce nahoru a přesunou se na levou stranu a spustí se;
- Úklony dopředu s lanem;
- Přitažení lana doleva;
- Přitažení lana doprava;
- Položení „hada“ na zem a skákání oběma nohama.



### Hlavní část

1. „Květiny“ (posilování zádočných svalů) Děti - květiny sedí se zkříženýma nohama, rovné ruce položené před sebou (trup ohnutý dopředu). Při hesle „květina roste“ děti pomalu narovnávají trup, při hesle „květina ke slunci“ děti zvedají ruce nad hlavu, „květiny vpravo/vlevo“. - děti pokrčí ruce vpravo/vlevo. Při slově „květina uvadá“ se děti vrátí do výchozí polohy.



2. „Stěrače“ (posilování břišních svalů) Děti leží na podlaze, na zádech. Nohy jsou rovné a chodidla u sebe. Ruce leží rovně, roztažené na strany. Na signál učitele „prší“ začnou pracovat stěrače. Učitel určuje rychlost a pohyb stěračů:

- Lehký déšť - stěrače pracují pomalu;
- Silný déšť - stěrače pracují rychle - děti pohybují nohama co nejrychleji doleva a doprava;
- Stop doprava - znamená, že se stěrače rozbily a zastavily se na pravé straně;
- Stop vlevo - zastavují se na levé straně.

3. „Cestování letadlem“ (posilování zádočných a krčních svalů)

Děti leží na břiše s rovnýma a spojenýma nohama. Začínají cestu! Nejprve letíme letadlem - děti zvedají rovné ruce do stran, letadlo se otáčí doprava/doleva - děti se naklánějí doprava/doleva. Pak se změním na raketu - děti pohnou rukama dopředu a spojí ruce. Nakonec letíme tryskáčem - děti pohybují rukama šikmo dozadu, tryskáč se také otáčí doleva a doprava. Poznámka: Ruce jsou po celou dobu zvednuté nad podlahu.

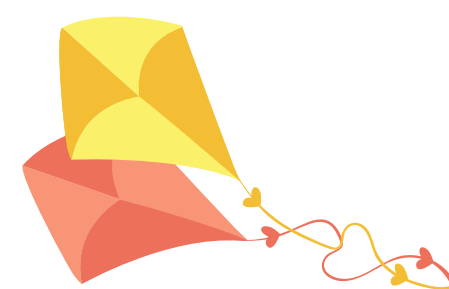
### Zakončení protahovacími/rozvolňovacími cviky

1. „Stavíme dům“ (protažení, prodloužení hřbetu, protažení prsních svalů).

Děti sedí se zkříženýma nohama, ruce se opírají o kolena. Na pokyn vedoucího stavíme pravou/levou stěnu domku - děti natáhnou obě ruce vpravo/vlevo, poté pravou ruku natáhnou vpravo a levou vlevo. Stěny jsou připraveny! Teď střecha domu. Při slově „postavit střechu“ děti zvednou ruce a začnou pokládat cihly, tj. položí ruce paralelně, střídavě pravou a levou, dokud nejsou obě ruce natažené na maximum - dům je postaven.

2. „Draci“ (dechová cvičení, zvyšující kapacitu plic)

Děti leží na zádech a foukají do plastového sáčku/peříčka, které drží nad sebou, a snaží se udržet létající sáček co nejdéle ve vzduchu. Děti leží ve dvojicích na břiše před sebou a foukají do sáčku/peříčka - draka a předávají si ho.



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+