

# SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ

## „VÝLET DO LESA“



**Téma: Rozvoj koordinace oko-ruka a koordinace levá-pravá ruka/ruka.**

**Cíle lekce:** Koordinace levé a pravé ruky, rozvoj motoriky, obratnosti, rychlosti, koordinace „oko-ruka“ (oko-ruka).

Operativní (specifické): Dítě

- pracuje ve skupině;
- rozvíjí své fyzické schopnosti;
- sdílí prostor s ostatními dětmi;
- rozeznává pravou a levou stranu.

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

Formy práce: individuální, skupinové (kolektivní).

Výukové pomůcky: sportovní vybavení, zejména: ploché fixy, šerpy, míče.

Doba trvání: 30 minut

### Průběh:

Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informování o tématu hodiny;

### Rozvíčka

1. „Strom“. Vybereme jednu osobu, která chytá jiné děti. Dítě, které je chyceno, se promění ve strom, tj. zvedne obě ruce (větvě) a stojí o trochu rozkročeno a čeká, až ho někdo vysvobodí. Další děti se snaží strom vysvobodit (odčarovat). Pro odčarování stromů musíte:

- a. Oběhnout strom okolo nebo
- b. Dát stromu „pětku“ (pouze pravou rukou, v jiné verzi pouze levou rukou), nebo
- c. Projít pod stromem (pod nohama chyceného dítěte).



2. „Procházka lesem“. Děti se procházejí lesem a během chůze:

- a. Zvedají nohy vysoko (kolena) a vyhýbají se kmenům/větvím.
- b. Jdou bokem (krokem vpřed) a vyhýbají se keřům a kopřivám.
- c. Zvedají ruce nad hlavu a chodí po špičkách, aby dosáhli na jablko ze stromu.
- d. Sehnou se a sbírají listy/jahody jednou pravou rukou a druhou levou rukou.
- e. Zastaví se a podívají se do strany (krouží hlavou).
- f. Kroužení v kyčlích a kolenou

### Hlavní část

1. „Zimní zásoby“ (reflexy, rychlost, skupinová spolupráce, koordinace oko-ruka, koordinace levá-pravá) - rozdělte děti do skupin po 2 nebo 3, každá skupina si určí své místo, kde bude zásoby skládat. Může to být kruh s hula-hopem nebo šerpa či jiné určené místo na podlaze. Na podlahu rozházíme spoustu míčků, na pokyn děti sbírají zásoby. Každá skupina si svou „trofej“ uspořádá na své místo. Děti mohou také mezi sebou bojovat proti trenérovi/vedoucímu, kdo nasbírá více? Pozor: v obtížnější verzi můžete:

- a. Míčky sbírat pouze pravou rukou nebo pouze levou rukou, druhá ruka je pak za zády.
- b. Z nasbíraných „zásob“ může každá skupina vytvořit „řetěz“/„korálky“, vyhrává ten nejdelší.

2. „Sbírání hub“ (koordinace pravé a levé ruky, obratnost, koordinace oko-ruka) - děti musejí opravit kloboučky hub, tj. správně je uspořádat ve správném pořadí. Pro upevnění houbiček používáme např.:

- a. Jakoukoli ruku
- b. Pouze pravou rukou
- c. Pouze levou rukou



Ploché značky jsou rozmístěny ve dvou rovnoběžných řadách. Linie jsou od sebe vzdáleny několik kroků a značky v jedné linii jsou od sebe vzdáleny 1-2 kroky. Dítě se pohybuje mezi (uprostřed) řadami značek a běží jednou vlevo a jednou vpravo, přičemž se otáčí (upevňuje kloboučky na) značky jednou vpravo a jednou vlevo. Důležité je, aby se dítě dívalo jedním směrem, tj. směrem, kterým se pohybuje. Upozornění: Mladší děti mohou mít značky rozložené libovolným způsobem a otáčet je naruby v libovolném pořadí. Starší děti „opravují“ kloboučky houbiček jednou pravou rukou a v dalším kole pouze levou rukou, nebo značky na pravé straně přerovnávají pouze pravou rukou a značky na levé straně levou rukou.

### Zakončení - protahovací/relaxační cvičení

3. „Padající listí“ - děti si házejí šátky nebo šály (listy) a snaží se je chytit, a to do obou rukou, do pravé ruky pouze do levé ruky. Děti drží šátek v pravé ruce a vykonávají protahovací cviky:

- a. úklony k podlaze
- b. úklon k pravé noze
- c. úklon k levé noze
- d. protažení rukou nahoru
- e. Úklon do strany, doprava a doleva

Pak cviky opakujeme, ale tentokrát děti drží šátek v levé ruce. Nakonec listy spadnou na zem a děti si sednou a provedou cviky: „motýl“. Sklánějí se dopředu a snaží se šátkem dotknout pravé a levé nohy. Lehnou si na záda a držíce listy (šátky) mezi nohama, zvedají několikrát rovné nohy nahoru, nakonec si lehnou na břicho a držíce šátek v ruce, zvedají ruce a nohy (celou dobu spočívají na břiše) a mávají šátky/šátky.

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+