

# SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „JARO“

**Téma: koordinace oko-ruka.**

**Cíle lekce:** Cvičení na posílení celkové síly a vytrvalosti, koordinace oko-ruka.

Provozní (specifické). Dítě:

- posiluje svalovou sílu;
- formuje koordinaci oko-ruka
- rozvíjí skokanské schopnosti a obratnost;
- zlepšuje celkovou kondici a výkonnost;
- hází na cíl.

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

Formy práce: individuální.

Výukové pomůcky: ploché značky, kužely, míče.

Doba trvání: 30 minut

**Průběh lekcí:**

Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informace o tématu hodiny.

Připomenutí, kdy je první jarní den a co je s tímto ročním obdobím spojeno.

**Rozvíčka**

1. „Hra na honěnou - zahradník“ - verze pro zedníky (reflexy, obratnost, vytrvalost) Zahradník (učitel) se snaží chytit červy/škůdce, tj. běžící děti. Kdo je chycen, musí si sednout na postel (na čáru napříč běžeckou trasou). Poslední nechycené dítě může být v dalším kole za odměnu zahradníkem.

POZNÁMKA: v obtížnější verzi mohou děti-žížaly místo běhu skákat po jedné noze, skákat oběma nohama, do stran, dozadu atd. Všichni chycení červíci - děti plní úkoly:

- Skok
- dřepnout si

**Hlavní část**

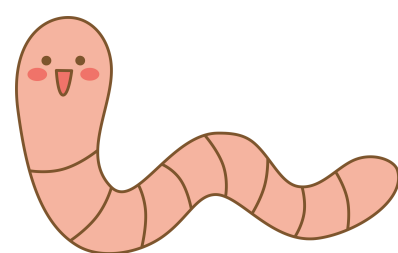
1. „Sázení květin“ (koordinace očí a rukou, svalová síla, všeobecná zdatnost)

Každé dítě nyní pomáhá zahradníkovi nebo vedoucímu. Připravíme si ploché značky a rozmístíme je do 2 řad/řádků (ve dvojicích proti sobě). Kromě toho budou potřeba malé míčky. Děti se přesouvají (přesazují květiny) z jedné strany na druhou.

a. Nejprve přesouvají míček pouze pravou rukou;

b. V dalším kole pohybují levou rukou;

c. Nejtěžší: přesunout míč a přenést ho z jedné např. pravé ruky do druhé např. levé ruky nebo ho zvednout a položit na druhou stranu pomocí dvou rukou.



POZOR: najednou lze přenášet pouze jeden míč. Zvedněte míč z jedné strany čáry/řady/řádku a položte jej na druhou stranu. Vzdálenost mezi značkami lze pro obtížnost zvětšit. POZNÁMKA: Pro zvednutí míče se nepředklánějte ani neklekejte, pouze mírně pokrčte kolena.

2. „Vítr lotr“ (reflexy, vytrvalost, koordinace oko-ruka) Vedoucí nebo dítě (může to být i skupina dětí) je větrem, který převrací květiny - značky, tj. obrací je vzhůru nohama. Ostatní děti - pomocníci zahradníka napravují škody způsobené větrem a obrací značky do správné (výchozí) polohy. POZOR: Hra končí na pokyn vedoucího nebo v okamžiku, kdy jsou všechny značky buď správně umístěny (zahradníci vyhráli), nebo jsou všechny značky převráceny (vítr vyhrál). Případně lze nastavit čas hry a hlasitě odpočítávání.

3. „Včelky“ (přesnost, reflexy, koordinace oko-ruka, kontrola letu míčku) Děti drží v rukou obrácené značky a snaží se chytit včelku nebo míček na květině (na značce). Ve větších skupinách mohou děti stát v řadě - linii (květinové záhony). POZOR: Děti si mohou míček - včelku - házet ve dvojicích a snažit se ji chytit, jakmile jedno dítě hodí a druhé chytí, pak se vymění.



**Zakončení** protahovacími/relaxačními cviky

4. „Úklid zahrady“ Zahrada je třeba uklidit. Zahradníci (děti) plní následující úkoly:

- Chodí po místnosti a dělají dlouhé kroky - vyhýbají se loužím po jarním dešti.
- Chodíme dopředu, do stran a dozadu, pomalu a opatrně si protahujeme nohy.
- Ohýbáme se - rukama se dotýkáme podlahy - zametáme listí
- „Motýlek“ - děti sedí a mají nohy u sebe, kývají kolenama nahoru a dolů - motýlci vlétli do krásné a čisté zahrady.



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+