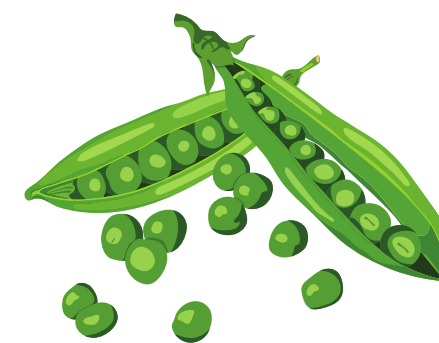


# SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ “ZELENINA”



**Téma: Tvarování a zvýšení pevnosti nohou a svalové vytrvalosti.**

**Cíle lekce:** Obecné cíle: formování rychlosti, obratnosti, skokové schopnosti.

Provozní (specifické): Dítě:

- posiluje svaly na nohách,
- udržuje přiměřený svalový tonus,
- zlepšuje fyzickou kondici,
- získává jistotu a pocit bezpečí ve svém okolí.

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

Formy práce: individuální a skupinové.

Výukové pomůcky: malé nebo velké míče, „bazénové“ pěnové nudle, kužely nebo fixy, koordinační žebřík.

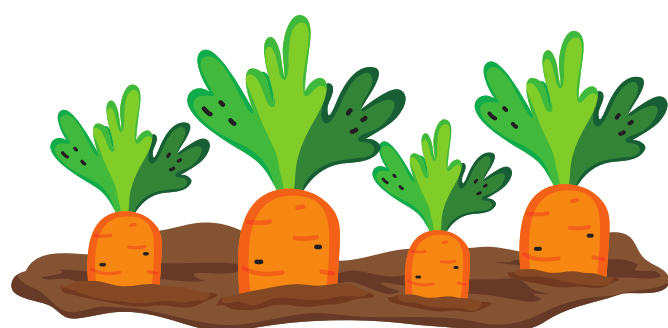
Doba trvání: 30 minut

## Průběh:

Přivítání - informování o pravidlech bezpečnosti a fair play a o tématu lekce, tj. zelenina.

## Rozcvička

1. „Honěná mrkve“ (rychlost, reflexy, prostorová orientace) Vyznačené dítě je ve hře mrkve. V rukou drží předmět, který tvarem nebo barvou připomíná mrkev, např. bazénovou nudli nebo oranžový míč. Zkouší se mrkví dotknout jiných, prchajících dětí. Pokud se mu to podaří, chycené dítě se „promění“ v mrkev, tj. dřepne si s rukama zvednutýma nad hlavu (napodobuje mrkev a její nat). Ostatní děti, aniž by se nechaly chytit, se současně snaží zachránit ty, které se již „proměnily“ v mrkev. K tomu musí jemně tahat za ruce, aby mrkev vytáhly ze země (zvednout dítě do stoje). Takto odčarované dítě se vrátí ke hře.



## Hlavní část

1. „Brambory“ (posilování svalů) Do spižírny, což je určené místo, si děláme zásoby na zimu, např. rozestavením kuželů. Roli brambor, tedy našich zásob, hrají kuličky rozesté po celé ploše. Úkolem dětí je dokutálet všechny míče do spižírny, ale určitým způsobem: bez dotyku rukama; chůzí „jako raci“, tj. vést míč nohama; chůzí po čtyřech, tj. vést míč hlavou.

2. „Hrášky“ (prostorová orientace, posilování posturálního svalstva) Děti jsou jednotlivé hrášky, roztroušené po celé místnosti. Pohybují se volně, ale pouze po čtyřech. Na signál učitele se mají spojit do většího hrášku, tj. jemně chytit předcházející dítě za nohy těsně nad kotníky. Dalšími signály od učitele se náš lusk prodlužuje, dokud se všechny děti nespojí a nevytvoří jednoho dlouhého hada z hrášků.



3. „Rajče“ (skákací schopnost, posilování svalů nohou) Postavte děti do řady, např. docela blízko ke konci místnosti nebo ke zdi. Poté k nim podle věku dětí kutálete předem připravené velké nebo malé míče. Míče jsou rajčata, která musí děti přeskočit. V obtížnější verzi hry vybrané dítě nebo skupina dětí také provádí kutálení rajčat/koulí. Děti můžete také rozdělit do dvou nebo více týmů.

4. „Zeleninová zahrádka“ (flexibilita a obratnost) Každé dítě dostane kornout, fixu nebo jiný předmět, do kterého má sbírat zeleninu. Zelenina jsou koule rozložené na koordinačním žebříku jako záhonky. Úkolem dětí je chodit po žebříku a sbírat ležící zeleninu, ale tak, aby si neohýbaly nohy.

## Zakončení protahovacími/relaxačními cviky



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+