

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ

„ČÍSLA“



Téma: Rozvíjení koncentrace a rychlosti reakce.

Cíle lekce:

Obecně: cvičení na vývoj koncentrace, posílení posturálních svalů, běžecké hry, rozvoj reakční rychlosti, učení čísel/čísla.

Provozní (podrobně): Dítě:

- posiluje svaly;
- rozpoznává čísla a číslice;
- rozvíjí koncentraci a rychlost reakce.

Metody: striktní napodobovací, striktní úkolové, verbální (vysvětlení, ukázka), praktická cvičení.

Formy práce: individuální a skupinová.

Učební pomůcky: "těstoviny", ploché fixy, poznámky k připevnění na dětská trička + propiska/tužka atd.

Délka: 30 minut

Průběh lekcí:

Uvítání – připomenutí bezpečnostních pravidel a informace k tématu hodin;

Vybavíme si čísla od 1 do 10.

$$1 + 2 = 3$$

Rozcvička

1. „Číselný závod“ Děti stojí v kruhu, mezi nimi jsou větší mezery, nedrží se za ruce. Počítáme od 1 do 2, to znamená, že každé dítě má přiřazeno číslo 1 nebo 2. Aby si děti lépe zapamatovaly, kdo má jaké číslo, můžeme požádat děti, které toto číslo mají, aby zvedly ruku, když uslyší slovo „1“ a podobně s „dvojkami“. Nyní můžeme začít hru! Na signál vedoucího: „jedničky“ musí všechny děti, kterým byla přidělena „1“, co nejrychleji proběhnout kruh a vrátit se na své místo. Poznámka: Můžeme způsobit různé potíže:

- Pokud je dětí více, můžeme zadat více čísel, např. od 1 do 4,
- Děti mohou závod odstartovat po předem dohodnutém signálu, např. čísla „1“ startují po jednom zapískání, „2“ po dvou hviztech atd.,
- Představujeme úkoly pro ty, kteří se například pomýlí a po „závodě“ nestojí na svém místě

2. "Vrtulníky" Pro vrtulníky určujeme místa přistání, tj. 4-6 míst/čtverců označíme kužely nebo značkami. Jedná se o přistávací místa, z nichž každé má své číslo: 1, 2, 3 a 4. Určíme 1-2 děti, které se pokusí „chytit vrtulník“. Tyto děti dostanou „nudle“ a seřadí se mezi přistávacími plochami. Zbývající děti si libovolně volí místo startu, tedy jakékoli místo přistání. Na signál vedoucího vrtulníky letí na další heliport, ale vedoucí určuje, kdo kam letí, tedy např. vrtulníky z helipadu č. 3 atd. Každý vrtulník se snaží nebyť zachycen. Pokud se ho však „nudle“ dotkne, vrátí se na předchozí místo přistání a provede tolik skoků/dřepů, kolik bylo číslo místa přistání. Pozor! Můžete zadat obtížnost a dodatečně určit, kolik dětí se z kterého místa přistání má dostat na jiné.

Hlavní část

3. "Palačinky" (rychlost reakce, posílení posturálních svalů) Děti volně běhají a vedoucí "připravuje" palačinky, t.j. rozhazuje je po místnosti. Ploché značky/ploché barevné kruhy. Na signál musí každé dítě „sníst“, tedy nasbírat příslušný počet palačinek, např. 2 nebo 5 (vše v závislosti na počtu fixů, které má, a počtu dětí, které se aktivitu účastní).

Pozor! Pro ztížení můžete zavést jednoduché sčítání, tedy místo sbírání 4 palačinek – nasbíráte 2+2 atd.

4. „Větší-menší“ (učení čísel, posílení svalů nohou) Děti dostanou své číslo od vedoucího. Číslo je napsáno na kusu papíru, které dítěti přišpendlíme/nalepíme na košili, aby nikdo jiný neviděl, o jaké číslo jde! Děti volně pobíhají po místnosti a na signál vedoucího: „větší“ nebo „menší“ se spárují. Pak začneme bitvu! Děti se postaví naproti sobě a udělají tolik dřepů, kolik udávají čísla. Pokud bylo heslo: "větší", v tomto případě vyhrává vyšší číslo a toto dítě získává jeden bod, který je označen malou tečkou /značkou na papírku (opak je tomu u hesla: "menší").

5. "Ledové kry" (rychlost reakce, síla posturálních svalů) Podobně jako u hry "Vrtulníky" označíme více míst např. kužely popř. fixy (nebo matrace, pokud je to možné). Děti volně pobíhají. Trenér/vedoucí řekne číslo: od 1 do 10, pak si děti musí co nejrychleji sednout na ledovou kru, tedy na určené místo, ve stejném počtu lidí, jaký určil trenér. Ty děti, které nestihly skočit na kra nebo si na ni sedly ve špatném počtu, musí splnit úkol: stejný počet skákání, dřepů atd., jako bylo řečené číslo.

6. „Piškvorky“ (rychlost reakce, vnímavost, posílení svalů nohou) Děti rozdělíme do 2 týmů. Místo pro hraní "piškvorek" určíme např. naaranžováním nudlí (nebo pokud jsou k dispozici "hula hoops", naaranžujeme je 3x3). Každý tým dostane značky v jedné barvě, např. červené, ve hře to budou kolečka a modré – křížky. Nechte hru začít! První hráči z každého týmu co nejrychleji přiběhnou k určenému hernímu plánu a umístí svou značku do libovolného pole (tj. „nakreslí“ kolečko nebo křížek) a co nejrychleji se vrátí. Další hráči umístí své značky. Tým, kterému se podaří vyhrát, vyhrává.

rozmístíte značky tak, aby 3 značky byly v jedné řadě: vodorovně, svisle nebo diagonálně. V případě nerozhodného výsledku vyhrává tým, jehož hráči odložili své žetony a vrátili se na startovní čáru jako první.

Zakončení – protahovací/relaxační cvičení

Děti provádějí různé protahovací cviky, ale každé další cvičení je prováděno v množství o 1 menší než předchozí. Začínáme s:

- 10 ohybů na pravou a levou nohu,
- 9 dlouhých výpadů (jednou pravou nohou vpřed, jednou levou nohou) při zvednutí ruky nahoru
- 8 zvednutí prstů vsedě atd.



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+