

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ

„LOUKA“



Téma: Minigolf.

Cíle lekce:

Všeobecně: Rozvoj koordinace oko-ruka, zlepšení celkové kondice a svalové síly, rozvoj prostorové orientace, osvojení základních pravidel golfu.

Provozní: Dítě:

- posiluje svaly;
- rozvíjí koordinaci oko-ruka;
- cvičí koncentraci;
- rozvíjí orientaci v prostoru;
- Učím se pravidla golfu.



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

Formy práce: individuální a skupinová.

Učební pomůcky: sada pro hru minigolf nebo houčkové nudle plus malé kuličky, ploché značky, kužely, překážkové prvky koordinační žebřík, hula hop, nudle, stuhy.

Délka: 30 minut

Průběh lekcí:

Uvítání – připomenutí bezpečnostních pravidel a informace k tématu hodiny; prezentace základních pravidel golfu.

Rozcvička

1. „Čáp“ Označte čápa, který se snaží chytit žáby, tedy miminka. Děti se mohou pohybovat pouze skákáním oběma nohama. Čáp jde pomalu dlouhými velkými kroky. Děti mají na sobě šerpy. Pokud čáp někoho chytí, musíte svou stužku co nejdříve pověsit na čápuv zobák, žába se pak může vrátit do hry, ale již nemá svou ochranu - stuhu, a pokud ji čáp znovu chytí, pak musí splnit úkol: 3 žába vyskočí co nejvýše.

Hlavní část

2. „Motýli“ (koordinace oko-ruka a síla svalů ramenního pletence, koncentrace) Začínáme hru minigolf. Připravujeme sadu na minigolf pro děti nebo piškotové nudle a malé míčky, například pingpongové míčky. Nejmenší děti mohou míček pouze válet po podlaze. Koule jsou motýli, kteří budou hledat květiny, na kterých by přistáli. Květiny jsou různá určená místa, kam má míč spadnout:

- Velký patník umístěný bokem
- Křídlo

• Provázek nebo provaz, ke kterému by se měl míč kutálet co nejbližší Každé dítě se snaží nasměřovat míček na určený cíl, tedy na kužel, stuhu nebo co nejbližší k provázku/provazu. Pokud je to možné, může se každé dítě pokusit splnit úkol nejprve s těstovinami a poté s golfovou holí. Každé dítě se „stará“ o svůj míček, tedy motýla, a snaží se jej umístit na co nejvíce květin, tedy zasáhnout určený cíl.

„Zaneprázdnění mravenci“ (koordinace oko-ruka, celková obratnost a orientace v prostoru) Připravíme překážkovou dráhu se sportovním náčiním, postavíme golfové hřiště, které musí dítě překonat pomocí golfové hole a golfového míčku, aby trefil míček do jamky, tedy obráceného kužele ležícího na zemi. Tentokrát jsou kuličky pracovití mravenci, kteří překonávají velké vzdálenosti a procházejí různými překážkami. Můžeme na golfovém hřišti

. použít:

- Koordinační žebřík
- Malé ploché značky umístěné vedle sebe
- Stuhy nebo piškotové těstoviny, které označují cestu, po které se musí kulička kutálet.

- Kužel, nebo díra, kde na konci dráhy trefíme míček

Pokud nemáme vhodné sportovní vybavení, můžeme použít předměty, které jsou kolem nás, např.

- Židle, pod kterou se míček musí mazlit
 - Měkké plyšové hračky k použití jako slalom mezi překážkami
- Zábava trvá tak dlouho, dokud se všichni mravenci, tedy kuličky, nedostanou do cíle, tedy nespádnou do určených jamek. Pro větší děti lze hru hrát podle pravidel golfu, tedy vítězí ten, kdo dostane míček do jamky na nejmenší počet úderů.

4. „Housenky“ (týmová práce, orientace v prostoru, posilování dýchací kapacita a obecná vytrvalost) Připravíme trasu, kterou budou muset housenky překonat. Housenku vytváří skupina 4-6 dětí. Řadí se za sebou a drží dlouhé piškotové nudle. Během závodu nelze housenku rozbít, každé dítě se snaží těstoviny celou dobu držet a přizpůsobovat rychlost tak, aby ostatní děti ve skupině mohly úkol splnit společně. Závodní dráha by měla být připravena v závislosti na věku a dovednostech dětí, může být jednoduchý běh z jednoho kužele do druhého. Můžete přidat i obtížnosti, housenka musí plnit úkoly: slalom, průjezd koordinačním žebříčkem, splnění konkrétního úkolu.

5. „Květiny“ (posílení síly svalů rukou, koncentrace, výkonnost a koordinace) Na louce roste mnoho květin, naše květiny jsou rozházené ploché fixy. Květinám však chybí jeden prvek. Děti pomáhají květinám růst a rozvinout k tomu budete potřebovat malé kuličky nebo středy kytiček Na signál učitelka vyhodí barevné koule a děti musí kuličky co nejrychleji rozmístit na všechny fixy, aby každá kytička nebo fix. přijímá svůj střed nebo míč.

Zakončení – protahovací/relaxační cvičení



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+