

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „V PARKU“



Předmět: Rozvíjení koordinace ruka-oko a skákání

Cíle lekce:

Obecně: Rozvíjení motoriky, hbitosti, rychlosti, koordinace oko-ruka.

Provozní (podrobně): Dítě

- pracuje ve skupině;
- rozvíjí své fyzické schopnosti;
- sdílí prostor s ostatními dětmi;
- rozvíjí koordinaci oko-ruka.

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

Formy práce: individuální, skupinová (kolektivní).

Učební pomůcky: sportovní náčiní, zejména: kužely, koordinační žebřík, lano, obruče nebo stuhy, gymnastická lavice.

Délka: 30 minut

Průběh lekce:

Vítejte – připomenutí bezpečnostních pravidel a informace k tématu lekcí.

Rozcvička

1. "Veverky v díře stromu" Na podlahu místnosti položíme obruče nebo stuhy. Budou hrát roli díry ve stromě. Děti se ve hře vžijí do rolí veverek pobíhajících po větvích. na signál, veverky musí najít nejbližší díru a dostat se k ní co nejdříve schovat se, t. j. skočit na hula-hoop nebo na stuhu.

Hlavní část

2. "Mezi uličkami" Hra je variantou překážkové dráhy, ve které vytváříme uličky a parkové cesty např. pomocí koordinačního žebříku, lana, stuhy atd.

Každé uličce a cestě přiřazujeme jiný způsob pohybu. První musíte proběhnout, druhou projít a na třetí musíte například skákat oběma nohama.

Úkolem dětí je nejen efektivně projít každou uličkou, ale také pamatovat si, jak se to má dělat.

3. „Datel“ Tentokrát se děti vžijí do rolí datelů. Jejich úkolem bude navštívit všechny okolní stromy. Například z patníků umístěných na zemi se mohou stát stromy. Každý datel musí postupně přiletět ke každému stromu (kuželu) a třikrát ho „klovat“. Peckem by zde bylo klepání do kornoutu rukou nebo třeba bazénovou nudití. V obtížnější verzi lze hru hrát proti času nebo rozdělit do týmů.

4. „Slalom mezi stromy“ Park je ideálním místem pro různé hry, včetně běhů a závodů. Aby to ale nebylo příliš nudné, můžete si závod zpestřit zavedením dalších obtížností. Nabízíme slalom.

K tomuto účelu použijeme šišky, tedy stromy z předchozí hry. Právě mezi nimi musí děti běhat.

5. „Lavička“ Lavičky jsou nedílnou součástí každého parku. Ve hře využijeme gymnastickou lavici.

Úkolem dětí je běhat po lavici a na signál (hlasový povel)

- sedět na lavičce;
- stát na lavičce;
- postavte se vedle lavice;
- projít pod lavičí.

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



 **DECATHLON** Foundation

 Erasmus+