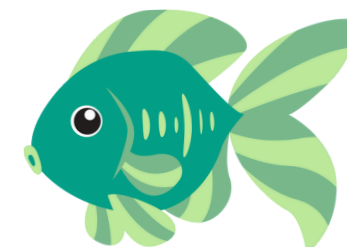


SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „BARVY“



Téma: Posilování posturálních svalů a rozvoj rychlosti reakcí.

Cíle lekcí:

Cvičení na správné držení těla, posílení břišních a zádových svalů, rozvoj rychlosti reakce, poznávání barev. Operativní (podrobné):

Dítě: -posiluje svalovou sílu; -rozpoznává barvy; -rozvíjí soustředění a rychlost reakce.

Metody: přísná nápodoba, přísné úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktické cvičení.

Formy práce: individuální a skupinové.

Učební pomůcky: barevné sáčky a/nebo míče, šerpy, hula hop.

Doba trvání 30 minut

Průběh lekcí:

Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a seznámení s tématem lekce; připomeneme základní barvy.

Rozcvičení

1. „Barvy“. - Děti se procházejí po třídě. Když vidí určitou „barvu“, musí splnit úkol. Barvu můžeme říct (pojmenovat) nebo v těžší variantě ukázat (procvičujeme tím také postřeh).

a. Červená - znamená, že je tam například láva a děti musejí běžet a přitom zvedat vysoko kolena,

b. Žlutá - děti se proměňují ve sluníčko, roztahují paže/ruce do stran a několikrát se otočí kolem své osy,

c. Zelená - děti se proměňují ve stromy, zvedají ruce nahoru a mávají jimi do stran jako větvemi,

d. Bílá - děti se proměňují ve sněhovou kouli, dřepnou si a nízko skloňují hlavu,

e. Modrá - voda, všichni musejí plavat, děti si lehnou na zem, na břicho a zvednou pravou ruku a levou nohu zároveň a pak obráceně levou ruku a pravou nohu.

2. „Barevné závody“ - Rozdělte děti do 2-3 týmů, každý tým má svůj úložný prostor - místo pro shromažďování předmětů (může to být hula-hop nebo určené místo na podlaze). Děti se posadí ke zdi do řady. Během této doby rozprostřeme nebo rozházíme po místnosti barevné předměty - mohou to být míče, sportovní tašky, barevné fixy, šerpy atd. Když se nahlas řekne název barvy, úkolem je posbírat co nejvíce předmětů této barvy do svého „skladu“. Po takovém okruhu zkontrolujeme:

-jestli byly shromážděny všechny předměty dané barvy,

-zda jsou ve „skladu“ nějaké nechtěné barvy.

Poznámka 1: Dítě může do „skladu“ přemístit vždy jen jeden předmět. Kromě toho lze určit způsob, jakým mají být předměty přenášeny, např. na hlavě, na břiše při chůzi jako rak (dozadu), na zádech při chůzi jako tygr (dopředu), držení předmětu mezi koleny a skákání atd.

Poznámka 2: Omezujeme soutěže mezi mladšími dětmi. Nerozdělujeme je do skupin, ale každý sbírá předměty určité barvy do „skladu“.



Hlavní část

3. „Chytání barevných rybiček“ (posilování břišních a zádových svalů) Rybičky - tj. různobarevné předměty, např. sáčky, šerpy, míčky, jsou umístěny v akváriu, např. v obruči. Pokud je dětí více, vytvoříme takových akvárií několik. Úkolem dětí je vylovit ryby, tj. vyndat předměty z hula hopu, ale určitým způsobem. Děti stojí u „akvária“ v pozici s rovnými zády a nohama se snaží chytit rybu, tj. vyndat z hula obruče předmět určité barvy (vedoucí určí, jakou barvu ryby budeme hledat). V obruči by mělo být tolik předmětů určité barvy, kolik je dětí v „akváriu“. Uděláme tolik kol, kolik je barev, aby se chytily všechny rybičky. V jiné verzi tohoto úkolu děti leží na břiše a snaží se chytat rybičky rukama (procvičují si zádové svaly). Poznámka: v nejobtížnější verzi se děti postaví kolem obruče a dělají tzv. prkno (nebo „prkno“). Při této poloze se snaží vyndávat předměty z „akvária“.

4 „Barevný pavouk“ (rychlé reakce, postřeh, posilování posturálního svalstva) Děti „létají“ po místnosti jako malé mušky. Na pokyn vedoucího: „Pozor, mouchy, přichází modrý pavouk!“. Úkolem dětí je co nejrychleji se dotknout prstem modré barvy a zůstat na místě (jen tak jim umožní, aby je pavouk nechytil). Ti, kteří chvíli po vyslovení hesla nenašli správnou barvu nebo se stále viditelně pohybují, musí splnit další úkol, např.

a. 5 pavouků,

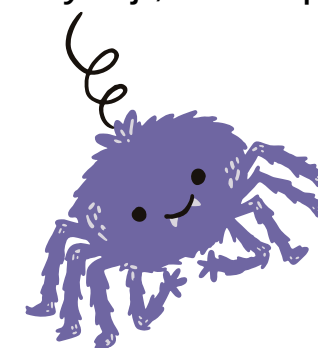
b. 3 kliky

c. 5 dřepů

d. 5 dřepů

e. 5 shybů (břišní svaly).

Hru několikrát opakujte, pokaždé změňte barvu pavouka, děti tak musí pokaždé hledat jinou barvu.



Zakončení - protahovací/relaxační cvičení

1. „Podlaha páří“. - Děti si lehnou na břicho a ruce/ dlaně mají obrácené ke středu kruhu, mohou se i vzájemně dotýkat. Na pokyn vedoucího: „Podlaha páří!“ zvednou ruce a nohy a opřou se pouze o břicho. Vedoucí signál několikrát opakuje různou rychlostí, aby děti mohly udržet ruce a nohy zvednuté po delší či kratší dobu.

2. Děti sedí kdekoli v místnosti, zatímco my provádíme různé pohyby (protahovací cvičení) s rukama, nohama, hlavou (ruce dopředu, hlava skloněná doleva, jedna noha pokrčená atd.) a přitom říkáme dvě slova: „ČERVENÁ“ nebo „ZELENÁ“. Pokud je prováděn pohyb a je vysloveno slovo „ZELENÁ“, děti by měly pohyb opakovat, pokud je vysloveno „ČERVENÁ“, měly by zůstat v klidu a setrvat v dané poloze delší dobu (protážení dané části těla).

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+