

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „VÍTEJTE VE SKUPINĚ“

Téma: Rozvoj prostorové orientace a koordinace oka a ruky.

Cíle lekce:

Obecné: zlepšení všeobecné kondice, cvičení prostorové orientace, posílení svalů paží a ramenního pletence, rozvoj reakční rychlosti a obratnosti.

Operativní (podrobné):

Dítě: - Učí se spolupracovat ve skupině, - zlepšuje prostorovou orientaci a koordinaci oko-ruka, - zlepšuje rychlost reakce, - posiluje svalovou sílu.

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

Formy práce: individuální a skupinové.

Učební pomůcky: koordinační žebřík, míč „ježek“, hula hop.

Doba trvání 30 minut

Průběh lekcí: Přivítání - informování o pravidlech bezpečnosti a fair play a o tématu lekce, tj. vzájemné seznámení.

Rozcvička

1. „Přivítání“ Děti se volně pohybují, mohou pochodovat, skákat oběma nohama, běhat atd. Na pokyn vedoucího každé dítě pozdraví osobu, která stojí nejbližší k němu. Předem se domluvíme, jak má pozdrav vypadat: Řekneme si „ahoj“ a podáme si ruku, Pláceme si, Zamáváme si pravou nebo levou rukou. Hru opakujeme několikrát, aby každé dítě mělo možnost pozdravit co nejvíce ostatních dětí.

Hlavní část 2.

„Ježek“ (posilování svalů paží, postřehu, obratnosti) Děti se postaví do kruhu. Jedno dítě nebo vedoucí zahájí hru tím, že podá míč, takzvaného „ježka“, dítěti stojícímu vedle něj a nahlas řekne jeho jméno. Další dítě „ježka“ zvedne a se slovy svého jména předá míč dál. Tímto způsobem se „ježek“ pohybuje, dokud se nedostane k osobě, která hru začala. Hru můžete ztížit tím, že si míč předáte různými způsoby: Vysoko nad hlavou, dolů mezi nohy, za zády. Kromě toho můžeme zavést obtížnost, tj. odlišným umístěním: Sedíme v kruhu a přihráváme si míč nohama, kutálíme míč k sobě Sedíme nebo stojíme v řadě (jeden člověk za druhým) a přihráváme si míč nahoru, nad hlavou nebo dolů pod nohama. Po celou dobu se snažíme míč „neztratit“ a při předávání míče další osobě pokaždé řekneme své jméno.



3. „Mraky“ (postřeh, posilování posturálních svalů a svalů paží, prostorová orientace, skupinová spolupráce) Děti se volně pohybují a na signál ‚Mrak‘ se spojují do skupin. Na první signál vytvoří dvojice, na další signál trojice, na další signál čtveřice atd. Tímto způsobem tvoří stále větší a větší mraky. „Mraky“ se musí pevně držet za ruce a snažit se, aby se při párování neroztrhly. Pokud však vedoucí řekne slovo „vítr“, znamená to, že vítr mraky rozdělí a děti se musí co nejrychleji pustit svých rukou a opět se pohybovat jednotlivě.

4. „Veverky“ (obratnost, reflexy, koordinace) Uprostřed místnosti rozestavte 2-3 hula hop obruče (podle počtu dětí, které se aktivy účastní). Děti - veverky běhají kolem obručí. Vedoucí říká jména dětí (dvě nebo tři - tolik kruhů, kolik je připraveno). Děti, kterých jména byly vyslovena, musí co nejrychleji skočit do důlku, tj. do obruče hula hoop. Hra se opakuje tolikrát, aby každé dítě skočilo do kruhu.



5. „Vlak“ (skupinová spolupráce, obratnost, síla svalů rukou) Koordinační žebřík je vlaková dráha. Všechny děti společně s učitelem postaví vláček. Každé dítě, které je uvnitř kruhu, drží hula hop ve výšce boků, tímto způsobem se děti seřadí a přeskládají ruce tak, aby držely hula hop osoby před sebou, tím se vagony spojí a vlak se může pohybovat. Učitel je lokomotivou a vede celý vlak přes koleje, tedy po žebříku.

Zakončení - cvičení na protažení/rozvolnění.

