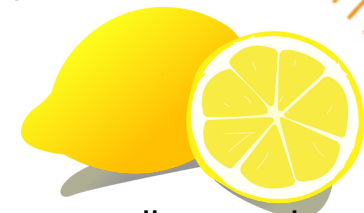


SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „OVOCE“



Téma: Posilování a protahování svalů nohou.

Cíle lekcí:

Cvičení na posílení svalů nohou, rovnováha těla, funkční trénink. Operativní (podrobné): Dítě:

- posiluje sílu nožních svalů;
- rozvíjí správné držení těla;
- udržuje rovnováhu těla;
- zlepšuje celkovou kondici a výkonnost těla;
- rozvíjí soustředění.

Metody: Přísná nápodoba, přísné úkoly, slovní (vysvětlování, demonstrace), praktická cvičení.

Formy práce: individuální.

Učební pomůcky: malé houbové míčky, tenisové míčky, provázek, „nudle“ (pro výuku plavání).

Délka trvání: Doba trvání: 30

Průběh lekcí:

Přivítání - připomenutí bezpečnostních pravidel a informování o tématu lekce; informování o důležitosti péče o nohy, posilování jejich svalů a protahování; příprava na cvičení - plnění úkolů s bosýma nohama.

Rozcvička

1. „Banán“ - Děti pochodují/běhají/poskakují po místnosti, vedoucím/trenérem je tzv. bérék, který když se dotkne/chytí dítě, „promění“ ho v banán, tj. dítě se zastaví, zvedne ruce vysoko nad hlavu a spojí ruce. Ostatní děti mohou „odčarovat“ chycený „banán“ tím, že ho „oloupou ze slupky“, tj. chytí ruce chyceného dítěte a spustí je dolů. Osvobozené/odčarované dítě se znovu vrátí do hry.

2. „Sbírání ovoce“ Děti pochodují/běhají po třídě a dělají cviky:

„sbírají“ jablka ze stromů, tj. při běhu střídavě zvedají ruce nahoru, jednou pravou a jednou levou rukou.
„sbírají“ bobule, tj. při běhu se sehnou a pravou a levou rukou sbírají bobule, přičemž se rukou dotýkají podlahy.
pochodují po špičkách a sbírají hrušky, které jsou vysoko, a pak po patách, přičemž se vyhýbají těm hruškám, které již spadly, a pochod po špičkách a po patách několikrát opakují.

Hlavní část

1. „Jahodová farma“ (rovnováha těla, posilování svalů nohou) - vedoucí sestaví za použití provázků, lan nebo mycích „nudlí“ překážkovou dráhu. Tyto prvky tvoří cestičky mezi jahodovými záhony. Děti, postavené do řady po jednom, absolvují dráhu, tj. chodí, udržují rovnováhu, po úzkých cestičkách - liniích přes jahodovou farmu:

- a. Na špičkách
- b. Na špičkách bokem nebo dozadu
- c. Na patách
- d. Na okrajích chodidel
- e. Dopředu a/nebo dozadu položením chodidla na chodidlo (bez přerušení).
- f. „Housenková chůze“ - bez odlepení chodidel od země, stahování a narovnávání prstů a tím pohyb vpřed.
- g. Výskok na jedné noze,
- h. Bokem po „nudli“ s asistencí vedoucího.



2. „Limonáda“ (obratnost, síla svalů na nohách) - po podlaze rozhazujeme malé měkké míčky, např. tenisové. Ve hře to jsou citrony, ze kterých děti připraví limonádu.

a. Sbírání citronů - děti si najdou jeden míček pro sebe a drží ho mezi nohama, skáčou nahoru tak, aby míček nevypadl z nohy. 2. Sbírání citronů - děti si najdou jeden míček pro sebe a drží ho mezi nohama, skáčou nahoru tak, aby míček nevypadl z nohy.

b. V rovném, opřeném sedu zvednou jednu nohu a položí ji na míč. Zvednutou nohou kutálejí míč - citron po podlaze, přičemž se celou dobu dotýkají nohou míče. Citronový míček masíruje chodidlo od prstů k patě. Cvik několikrát pomalu a přesně opakujte a střídejte chodidlo - nohu, tj. levou a pravou.

c. Vymačkejte citron - Vsedě v podepřeném sedu nebo ve stoji (obtížnější varianta) děti zvedají jednu nohu a mačkají míček - vymačkávají citronovou šťávu. Nejprve několikrát zmáčknu míč špičkou nohy, poté patou. Jednou pravou nohou, jednou levou.

d. Ve stoje přenášejte míč z pravé ruky do levé kolem těla - míchejte limonádu. Měňte směr a tempo „míchání“.

e. Míč předáme pod zvednuté koleno, jednou pod pravé koleno, jednou pod levé koleno... limonáda připravena!

3. „Hrozny“ (obratnost, rychlost) - každé dítě drží v ruce malý tenisový míček. Děti běží a na pokyn vedoucího: „Hrozny“ musí děti co nejrychleji vytvořit hrozen, tj. spojit své míčky (drží míček v ruce a dotýkají se ostatních míčků). Dítě, kterému se nepodaří spojit hrozen, musí splnit úkol: dřepy, skoky, poskoky.

4. „Melouny“ - každé dítě ležící na podlaze se stočí do klubíčka - je melounem. Melouny se kutálejí různými směry, ale nesmí do sebe narážet, pokud se některý z „melounů“ srazí, musí děti splnit úkol: společné „kolo“, tj. lehnou si na zem, zvednou nohy, podepřou se/doženou se nohama a točí se dokola (tak, aby se nohy stále dotýkaly).

Zakončení - protahovací/relaxační cvičení

- a. Vsedě (nejlépe na židli) děti natáhnou nohy dopředu a pokrčí je jako baletka (ohyb chodidla) a pak je narovnají. Cvičení několikrát opakují.
- b. Dřepy se zvednutím vysokých pat
- c. Sed „na kolenou“, postavení chodidel na špičky, které jsou pevně skrčené, pak sed na kolenou s chodidly položenými zády k podlaze. Při provádění těchto sedů je dobré dát si pod kolena něco měkkého, např. matraci, deku, tenkou podložku.



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+