

# SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „OHEŇ“



**Téma: Obecné vývojové třídy .**

**Cíle lekce:**

Obecné: cvičení pro zlepšení celkové kondice, koordinace ruka-oko a posílení síly nohou.

Provozní (podrobně). Dítě:

- vyvíjí motorickou koordinaci, zejména v oblasti oko-ruka;
- zvyšuje celkovou výkonnost těla, zejména rychlost a reflexy;
- posiluje sílu svalů nohou a zlepšuje funkci nohou;

Metody: striktní nápodoba, úkolová, verbální (vysvětlení, ukázka), praktická cvičení.

Formy práce: individuální, skupinová.

Učební pomůcky: hula hoop, gymnastické vaky, malé míčky, piškotové nudle, koordinační žebřík.

Délka: 30 minut

**Průběh lekcí:**

Vítejte - připomenutí bezpečnostních pravidel a informace k tématu lekcí.

**Rozcvička**

1. "Láva" Cvičení na koordinačním žebříku. Žebřík je most, který musí děti přejít, příčné čárky/čáry jsou pasti, v našem případě je to láva, na kterou se nedá sáhnout. Způsob, jakým se pohybujete po žebříčku, je velmi různorodý. Nejlepší je začít s nejjednoduššími cviky, tedy běháním po špičkách po celém žebříku, aniž byste se dotýkali příčných linií, tedy lávy. V dalších kolech způsob pohybu ztěžujeme, např.:

- Běh po špičkách
- Přejít paty
- Po bazilárním kroku
- Skoky oběma nohama
- Skákání na jedné noze
- Běh vzad atd.

Pokaždé, když lezete po žebříku, pamatujte, že nesmíte stoupnout na lávu, pokud dítě spadne do pasti, musí provést další úkol, jako je dřep, skákačka atd.

32. „Jiskřičky“ Úkolem dětí je dopravit pramínky na určené místo. Světlušky jsou malé kuličky, které umístíme do hula hopu ležícího na podlaze. Ohně, tedy míče nebo hula hopu, se nemůžete dotknout rukou. Abychom plamen umístili na správné místo, musíme pomocí nudlí přesunout hula hoop a zároveň přesunout míč do předem určené oblasti, např. na druhou stranu místnosti, za určenou čáru.

3. „Pochodeň“ Děti vytvoří dvojice. Každé dítě má svou baterku, tedy piškotové nudle. Děti stojí pár kroků od sebe a každé drží těstoviny. Na signál učitele si musí co nejrychleji vyměnit místa a pochodně. Aby to udělali, nechají svou baterku co nejrychleji na místě a běží k místu druhého dítěte a chytí jeho pochodeň. Pochodně, to jest těstoviny nemohou spadnout na podlahu. Pokud k tomu dojde, děti musí provést další úkol: skákací zvedák, dřep, shyb nebo skákací zvedák.

V obtížnější verzi tohoto úkolu se děti o 4-6 lidech postaví do kruhu a na signál učitele přiběhnou k místu dítěte, které stojí po jejich pravém (nebo levém) boku a chytí jeho pochodeň.

4. „Taborák“ Na podlaze jsou rozmístěny gymnastické vaky nebo jiné prvky, které lze skládat na sebe. Když učitel řekne „oheň“, děti musí co nejrychleji postavit/zapálit oheň, tj. naskládat na sebe 3-4 gymnastické pytle. Nejdůležitější je, aby žádná taška do tělocvičny nezůstala sama.

5. „Podlaha je horká“ Všechny děti stojí v kruhu a lehnou si břichem na podlahu s hlavou otočenou uvnitř kruhu. Na signál učitele „podlaha je horká“ musí zvednout ruce nahoru (procvičujeme zádové svaly), na signál „nepálí“ ruce spustí a odpočívá. Tempo tohoto cvičení můžete libovolně utvářet, rychleji nebo pomaleji, změnou hesla.

**Závěr – 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+