

# SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „VZDUCH“



**Téma: Obecné vývojové třídy .**

**Cíle lekce:**

Obecně: cvičení pro zlepšení celkové kondice, rozvoj přesnosti, zavedení dechová cvičení.

Provozní (podrobně). Dítě:

- zvyšuje celkovou zdatnost těla;
- procvičit přesnost;
- učí se vliv vzduchu na pohyb předmětů.

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

Formy práce: individuální, skupinová.

Učební pomůcky: fixy/kužele, malé lehké míčky (např. pěnové nebo pingpongové ) a balónky, lepicí páska, např. papírová (malířská) páska, šátky, hula-obruče.

Délka: 30 minut

**Průběh lekcí:**

Vítejte - připomenutí bezpečnostních pravidel a informace k tématu lekcí.

**Rozcvička**

1. „Poryv větru“ Úkolem dětí je pohybovat lehkými míčky nebo balónky pouze „sílou“ výdechu. Hru lze hrát v mnoha verzích. Od té nejjednodušší, ve které stačí jen přesunout míček, balonek či šátek, přes jejich přesun na uvedené místo nebo třeba k jinému účastníkovi hry (pod most), až po tzv. bitva větrů, ve které se dva týmy snaží (v daném čase) přesunout co nejvíce balonů na stranu soupeře.



**Hlavní část**

2. "Let do cíle" Přípravou na tuto hru mohou být samostatné aktivity, např. umění. K vytvoření vrhacího terče používáme hula hoop. Lepicí pásku přilepíme poměrně silně, aby byla "lepící" část odkryta na jednu stranu kruhu. Pokud nemáte kolečko (ráfek), můžete samotnou pásku zavěsit jiným způsobem. Děti se snaží házet z určité vzdálenosti směrem ke kruhu tak, aby se míčky nebo balónky přilepily k jeho povrchu.

Na delší vzdálenosti a lehčí předměty s velkou plochou (např. balon) to vyžaduje hodně zručnosti a cviku. Menší děti, které mají stále problémy s hodem, se mohou přiblížit ke kruhu nebo pásce a zkusit míč přilepit. Poté však kolo nebo pásku položíme tak, že sáhnout si na ně vyžaduje další úsilí, např. stání na špičkách atp.

3. „Létáme“ Dozvídáme se o vlivu odporu vzduchu na pohyb předmětů.

Děti dostávají různé předměty, např. míček, balónek a šátek. Pokaždé drží jen jeden z nich a snaží se ho hodit co nejvýše, přičemž sledují, jakým tempem padá dolů . V obtížnější verzi se úkol plní ve dvojicích. Děti po sobě házejí jednotlivé předměty a pokaždé posoudí, jak přesně to udělat procvičování hodnocení trajektorie letu.

4. "Honěná - vítr" Variace klasické visačky. V tomto případě se ale „chytání“ neprovádí dotykem jiného dítěte, ale úderem hozeným šátkem nebo balonkem. Je to docela obtížné, takže je dobré zavést několik značek současně.

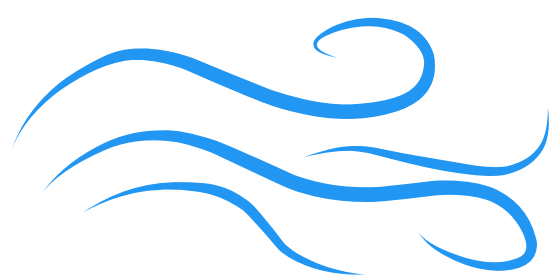
5. "Letecký závod"

Děti sedí ve dvojicích nebo po třech. Každé družstvo dostane šátek, na který umístí balónek nebo míč. Prvním zahřívacím úkolem je hodit balónek nebo míček tak, aby následně spadl zpět na šátek.

V hlavní části hry musí každý tým doběhnout s šátkem na určené místo, ale samozřejmě „neztratit“ balon nebo míč.

V těžší verzi rozdělujeme děti do týmů, které pořádají letecké závody.

**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+