

SCÉNÁŘ SPORTOVNÍCH LEKCÍ „VODA“



Téma: Obecné vývojové třídy .

Cíle lekce:

Obecně: cvičení pro zlepšení celkové kondice, koordinace a flexibility.

Provozní (podrobně). Dítě:

- rozvíjí motorickou koordinaci, zejména v oblasti oko-ruka;
- zvyšuje celkovou zdatnost těla;
- procvičuje koordinaci a flexibilitu;

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

Formy práce: individuální, skupinová.

Učební pomůcky: fixy/kuželky, velké míče, lavice.

Délka: 30 minut

Průběh lekcí:

Vítejte - připomenutí bezpečnostních pravidel a informace k tématu lekcí.

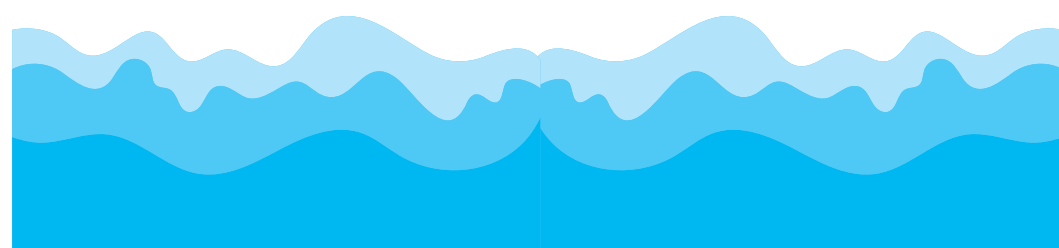
Rozcvička

1. "Vlny (oceán, moře)"

Vlny na mořské hladině mohou být jemné a uspořádané, ale pak se stanou trhanými a nepředvídatelnými. Zkusme to podat jako pohyb kuliček kroužících dětmi sedícími v kruhu.

Nejllepší je , když je míčeků rozhodně méně než dětí, ale dost na to, abyste nemuseli čekat příliš dlouho, než na vás přijde řada. Úkolem dětí je odtlačit (kutálet) míček od sebe, směrem k libovolnému vybranému účastníkovi.

Míč musí být okamžitě přitlačen, ale vedoucí může signalizovat, jakou silou by to mělo být provedeno. V jiné verzi hry děti tvoří dvojice. Každá dvojice dostane míč, který mezi sebou kutálí a napodobuje pohyb vln, tedy stoupání a klesání vody.



Hlavní část

2. "Řeka"

Voda v řece teče v pevném korytě, ale na mnoha místech se mění vaše rychlost. Úkolem dětí je pomoci vodě „protéct“ vybranou oblast řeky. K tomuto účelu nám poslouží například lavička známá z posiloven . Úkolem každého dítěte je válet míč po lavičce tak, aby nespadol na podlahu. V obtížnější verzi můžeme změnit tempo „proudění“ vody, tedy pohybu dětí po lavičce.

3. "Déšť"

Už byla řeka, bylo i moře. Nyní se tedy voda, která se vypařila do atmosféry, vrátí ve formě deště. Úkolem dětí bude schovat se před deštěm pod deštník. K tomuto účelu nám poslouží kuželky nebo fixy umístěné na různých místech v místnosti. Na signál musí každé dítě co nejrychleji najít deštník a držet ho vysoko nad hlavou.

4. "Kohoutek"

Voda se do našich domů a bytů dostává nejčastěji kohoutkem. Je ale snadné, aby se voda z kohoutku dostala do sklenice? Ke hře použijeme jakýkoli nakloněný nebo rovný povrch a před něj postavíme terč. Sem má jít voda z kohoutku, tedy volně puštěná kulička. Samozřejmě obtížnost bude zvětšovat vzdálenost k cíli nebo ji zmenšovat povrch.

5. "Kapky vody"

Nakonec jsou jednotlivé vodní kapky (kuličky), které chtějí skočit do kelímku.

Umístíme jakoukoli položku, která je bezpečně přístupná z malé vzdálenosti vzdálenost k odhození míče. Úkolem dětí je pomoci kapičkám dostat se dovnitř. Mohou to udělat po jednom nebo na signál učitele. V obtížnější verzi zvětšujeme vzdálenost, ze které děti házejí míček.

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+