



**SPORTY
& HEALTHY**

DINOSAUŘÍ

Téma: Koordinace
"ruka-oko"



Cíle lekce:

Obecné: naučit se hrát petanque, koordinace ruka-oko.

Funkční (podrobně): Dítě:

- Míření míčku na určené místo
- Spolupráce ve skupině
- Ovládání síly a směru vržené koule/míčku
- Posilování svalů na nohou
- Zlepšení rychlosti a obratnosti

Metody: napodobování, verbální vysvětlení úkolů, ukázka, praktická cvičení

Způsob provedení: individuální a skupinové

Učební pomůcky: pěnové "nudle", koule na pétanque nebo míčky, šátky nebo šály (dinosauří ocasy).

Doba trvání: 30 minut

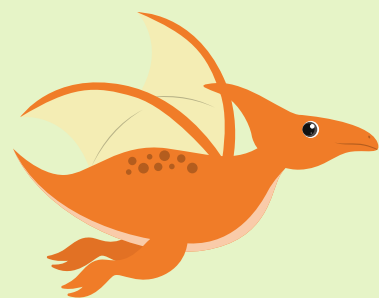
Průběh lekce:

Pozdrav - připomenutí bezpečnostních pravidel a představení tématu aktivit.

Rozcvička

1. **"Dino-tag"** – trenér předstírá, že je dinosaur diplodocus, který se snaží chytit děti pomocí svého dlouhého krku (např. pomůcky pěnové „nudle“). Děti nemusí jen utíkat, ale mohou se i schovat v podřepu. Chycené dítě se dočasně promění v dinosaura a křičí: „Raz, dva, tři! Teď jsem dinosaurus!“ Dítě třikrát skočí "panáka" (výskoky s tlesknutím rukama nad hlavou). Pak se vrátí do hry a zase utíká před dinosaurem.

2. **"Procházka dinosaura"** - děti (dinosauři) jdou na procházku hustým pralesem. Musí překonat překážky v pořadí:



- překročení spadlých větví – kolena vysoko nahoru
- spadlý kmen nad zurčícím potokem – udržení rovnováhy při překračování určené čáry (např. položený provázek, nalepená čára apod.)
- skákání přes kaluže – skákání z místa na místo (např. z kruhu označeného šátkem do dalšího kruhu)
- trhání listů – chůze po špičkách s vysoko zvednutými pažemi (dosahující co nejvýše)



Část 2 – hlavní cvičení (cca 15 minut)

3. "Dinosauří vejce" (aranžování vajíček v dinosauřím hnízdě)

Koulíme míčky/koule z dálky směrem k určenému místu (hnízdě).

Poznámka: Obzvláště venku (ideálně na pískovišti) je to perfektní hra pro ukázkou „hraní petanque“.

4. "Dinosauří závody"

Děti rozdělíme do týmů (od 3 do 6 osob) a postavíme je do řady. Každé dítě (kromě prvního) drží další dítě před sebou za boky nebo paže. První je "hlava" dinosaura a poslední je ocas.

Týmy závodí na zvolené vzdálenosti, na překážkové dráze apod.

5. "Dinosauří ocas" - Ocásek vyrobíme například pomocí šátku, provázku nebo kapesníku zastrčeného za kraťasy nebo límec tak, aby se dal snadno a bezpečně vytáhnout. Poté se malí dinosauři rozutečou a jeden velký se jim snaží vzít jejich ocas. Poslední dinosaurus, kterému zůstal ocas, je odměněn tím, že se stane "velkým" dinosaurem a v dalším kole je to on, kdo ostatní chytá.

Část 3 – Závěr a protažení - (cca 5 minut)

6. "Dinosauři se vrací do jeskyně"

Děti jsou ve dvojicích. Jedno dítě si stoupne rozkročmo a druhé dítě ho podleze (tím vchází do jeskyně), poté se vystřídají.

Poznámka: Vstupem do jeskyně může být také obruč, kterou drží jedno z dětí (v různých výškách).

7. "Dinosauří dvojice"

Děti se drží za ruce, chodí po určené linii nebo skáčou na jedné noze.

8. "Dinosauři jdou spát"

Dinosauři (děti) si před spaním očistí všechny části svého těla od písku. Začneme protahováním se a "hledáním" písku mezi prsty a končíme otáčením se a "hledáním" ocasu.

