



**SPORTY
& HEALTHY**

OHEŇ

Téma: Rozvíjení zrakově-
motorické koordinace



Cíle lekcí:

Obecné: cvičení ke zlepšení celkové kondice, zrakově-motorické koordinace a síly nohou

Funkční (podrobně): Dítě:

- rozvoj motorické koordinace, zejména v oblasti očí a rukou
- zlepšení celkové tělesné zdatnosti, zejména rychlosti a reflexů
- posílení svalů na nohou a zlepšení jejich funkcí

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

Způsob provedení: individuální a skupinové

Učební pomůcky: obruč, sportovní batůžky, malé míčky, pěnové „nudle“), koordinační žebřík

Doba trvání: 30 minut

Průběh lekcí:

Pozdrav - připomenutí bezpečnostních pravidel a představení tématu aktivit.

Rozcvička

1. "Láva"

Cvičení na koordinačním žebříku. Žebřík je most, který musí děti překonat a příčky na něm jsou pasti, v našem případě je to láva, na kterou se nedá sáhnout. Způsobů pohybu po žebříku je velmi mnoho. Nejlepší je začít s nejjednoduššími cviky, tedy běháním po celém žebříku bez dotyku příček (lávy). V dalších kolech si způsob pohybu komplikujeme, např.:

- běháním po špičkách
- chozením po patách
- jednoduchým přisunováním nohou
- skoky snožmo
- poskakováním
- během pozpátku apod.

Pokaždé, když dítě přechází po žebříku, pamatujte, že nemůžete stoupnout na lávu; pokud dítě spadne do pasti, musí provést další úkol, jako je dřep, klik apod.



Hlavní aktivita

2. "Ohýnky"

Úkolem dětí je dopravit ohýnky na určené místo. Ohýnky jsou malé kuličky, které umístíme do obruče ležící na podlaze. Děti se nesmí dotýkat ani obruče, ani kuliček rukama. Abychom umístili ohýnek na správné místo, musíme pomocí nudle přesunout obruč a míč současně na předem určené místo, například na druhou stranu místnosti nebo za určenou čáru.

3. "Pochodeň"

Děti se rozdělí do dvojic. Každé dítě má svoji pochodeň (pěnovou nudli). Děti stojí pár kroků proti sobě, každé drží nudli. Na signál učitele si musí co nejrychleji vyměnit místa i pochodně. Udělají to tak, že odhodí svoji pochodeň, rychle utíkají na místo protihráče a chytí jeho pochodeň. Pochodně (nudle), nesmí spadnout na zem. Pokud spadnou, děti dostanou úkol navíc, třeba dřepy, kliky, výskoky. V těžší verzi tohoto úkolu se 4- 6 dětí postaví do kruhu a na signál učitele běží na místo hráče po své pravici (nebo levici), a chytí si svou pochodeň.

4. "Táborák"

Na podlaze jsou rozházené batůžky nebo jiné věci, které se dají snadno skládat na sebe. Na povel trenéra „táborák“ musí děti co nejrychleji rozdělat oheň tak, že na sebe naskládají 3-4 batůžky. Nejdůležitější je, aby žádný batůžek nezůstal osamocený.

5. "Podlaha pálí"

Všechny děti se postaví do kruhu a lehnu si břichem na zem tak, aby jejich hlavy byly otočeny směrem dovnitř kruhu. Na signál učitele „podlaha pálí“ musí děti zvednout ruce (procvičování zádových svalů), na signál „už nepálí“ ruce spustí a odpočívají. Tempo tohoto cvičení lze libovolně upravovat, rychleji nebo pomaleji, změnou povelu.

