



**SPORTY
& HEALTHY**



PRAVÁ - LEVÁ

Téma: Gymnastika



Cíle lekcí:

Hlavní cíle: cviky, které formují správné držení těla, posilují břicho a zádové svaly, dechová cvičení, aktivní prodlužování páteře a protažení prsních svalů

Funkční (podrobně). Dítě:

- posílení svalů;
- rozpoznávání pravé a levé strany;
- rozvoj koordinace;
- trénink správného držení těla.

Způsob provedení: individuální

Učební pomůcky: lano/provaz, malé kužely (disky, kruhy z papíru apod), malé plastové sáčky nebo pírká

Doba trvání: 30 minut

Rozvíčka

1. "Auta"

Děti chodí nebo pobíhají a na znamení trenéra, který ukáže určitou barvu, musí změnit způsob pohybu:

- Oranžová barva a povel „levá“ – děti se otáčí doleva
- Oranžová a povel „pravá“ – děti se otáčí doprava
- Červená – děti se přestanou hýbat
- Zelená – děti se začnou zase hýbat

2. „Had“

Děti stojí v řadě nebo v kruhu. Drží před sebou lano nebo provaz. Lano/provaz symbolizuje hada, který s dětmi cvičí. Děti plní úkoly:

- Zvednout ruce nahoru a dát je dolů (přitom drží lano)
- Zvednout ruce, natáhnout je doleva a dát dolů
- Zvednout ruce, natáhnout je na určené místo a dát dolů
- Předklonit se, natáhnout lano doleva/doprava
- Položit lano na zem a skákat přes něj dopředu a dozadu



Hlavní část – posilování břišních a zádových svalů

3. "Květiny" (posilování zádových svalů)

Děti jsou jako květiny a sedí v tureckém sedu. Předklánějí se a pokouší se dotknout podlahy svým čelem. Na znamení trenéra „květiny rostou“ se děti pomalu zvedají. Na znamení „květiny se otáčejí ke slunci“ děti zvedají ruce tak vysoko, jak jen mohou. Na znamení „květiny se naklánějí doprava/doleva“ děti pohybují pažemi v daném směru. Na znamení „květiny uvadají“ se děti předkloní a zaujmou výchozí pozici.

4. „Stěrače“ (posilování břišních svalů)

Děti leží na zádech, nohy mají natažené, chodidla u sebe. Paže mají roztažené do stran. Když učitel řekne „prší“, začnou děti pohybovat „stěrači“. Trenér určí rychlost a směr tohoto pohybu slovy:

- Mírný déšť – čelní skla fungují pomalu doprava a doleva;
- Silný déšť – čelní skla fungují rychle doprava a doleva;
- Doprava a zastavit – znamená, že se „stěrače“ zastaví na pravé straně a nepohybují se, děti přesunou doprava i nohy;
- Zastavit a doleva – znamená, že se „stěrače“ zastaví na levé straně a nepohybují se, děti přesunou doleva i nohy.

5. Letecká doprava (cvičení svalů na zádech a na krku)

Děti leží na břiše. Nohy jsou natažené a chodidla blízko u sebe. Vzlétáme! Děti musí zvednout a roztáhnout ruce, pak zahrnout doprava (naklonit se doprava) a zahrnout doleva (naklonit se doleva). Poté letíme vesmírnou raketou. Děti dají ruce před sebe a spojí je. Nakonec cestujeme tryskovým letadlem. Děti pohybují rukama šikmo do stran a odbočují doprava a doleva. Pozor, paže by měly být stále nad zemí!

Závěr – protahovací cvičení

6. „Stavíme dům“ (aktivní prodlužování páteře)

Děti sedí na zemi v tureckém sedu. Ruce mají na kolenou. Na povel trenéra „stavíme dům“ děti zvednou ruce nad hlavu a pohybují s nimi doprava a doleva. Pak natahují paže střídavě do výšky, dokud se obě ruce nevyrovnejší.

7. „Draci“ (dechová cvičení)

Děti si lehnou na záda a foukají na igelitový sáček nebo pířko, které se snaží udržet ve vzduchu co nejdéle. Poté si lehnou na břicho ve dvojicích proti sobě a foukají sáček/pířko jeden k druhému.

