



Metodický materiál pro rozvoj pohybových schopností dětí na 1. stupni ZŠ s využitím sady Kids´ Athletics

Diplomová práce

Studijní program: M7503 – Učitelství pro základní školy
Studijní obor: 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Autor práce: **Šárka Jiroušová**
Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Šárka Jiroušová

Osobní číslo: P12000020

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název tématu: Metodický materiál pro rozvoj pohybových schopností dětí na 1. stupni ZŠ s využitím sady Kids' Athletics

Zadávací katedra: Katedra primárního vzdělávání

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. analýza současného stavu způsobů rozvoje pohybových schopností na 1. stupni ZŠ a obsahu dostupných metodických materiálů
2. projekt Atletika pro děti do škol, metodika a pomůcky - popis a využití při TV na 1. stupni ZŠ
3. atletické nářadí Kids' Athletics a české modifikace: sady pro atletickou školku, atletickou minipřípravku a atletickou přípravku
4. výběr vhodných prostředků pro metodický materiál

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

JEŘÁBEK, P., 2008. Atletická příprava: děti a dorost. 1. vyd. Praha: Grada, 190 s. ISBN 978-80-247-0797-6.

KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N., 2009. Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry. 1. vyd. Praha: Olympia, 122 s. ISBN 978-80-7376-156-1.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. Vývojová psychologie. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

NOVOTNÝ, I., HRUŠKA, M., 2008. Biologie člověka pro gymnázia. 4., přeprac. vyd. Praha: Fortuna. 239 s. ISBN 978-80-7373-007-9.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy


Datum zadání diplomové práce: **27. listopadu 2015**

Termín odevzdání diplomové práce: **29. dubna 2017**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 9. prosince 2015

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji svému vedoucímu diplomové práce Mgr. Petru Jeřábkovi Ph.D. za odborné konzultace, podnětné rady a připomínky při psaní této diplomové práce.

Dále děkuji své rodině a přítelovi, kteří mě po celou dobu studia velmi podporovali.

Anotace

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření sborníku her a cvičení, které umožní žákům rozvíjet své základní pohybové schopnosti v rámci vyučovacích jednotek na 1. stupni ZŠ s využitím pomůcek sady Kids' Athletics. Teoretická část diplomové práce obsahuje charakteristiku vývojových zvláštností dětí mladšího školního věku, ze kterých vyplývá přiměřený rozvoj pohybových schopností různými metodami. Na tuto část navazuje výčet školních atletických soutěží a disciplín přístupných pro děti mladšího školního věku, které mohou posloužit k naplnění očekávaných výstupů. Vypracovaný sborník obsahuje návod k použití didaktických her a cvičení, které jsou podle fází vyučovacích jednotky rozděleny do 3 částí, úvodní, hlavní a závěrečné části.

Klíčová slova:

sborník her a cvičení, atletika, žák, pohybová schopnost

Summary

The aim of this thesis is to make a text book of games and activities which allow pupils to improve their motoric ability within their teaching units at primary school using Kids' Athletics instruments. The theoretical part describes the development children of young school age specifics from which implies an adequate development of motoric ability with various methods. This part that follows contains a listing of school athletic competitions and events available for children of young school age which may be used to complete the expected outcomes. The complete text book includes a manual for using the didactic games and activities which are sorted into three parts according to the stage of teaching unit – opening, core and closing part.

Key words:

textbook of games and activities, athletics, pupil, motoric ability

Obsah

Úvod	15
1 Cíle a úkoly práce	16
2 Pohybové schopnosti	17
2.1 Schopnost versus dovednost.....	17
2.2 Druhy schopností.....	18
2.2.1 Síla.....	20
2.2.2 Rychlost.....	21
2.2.3 Vytrvalost	22
2.2.4 Koordinace	23
2.2.5 Obratnost	24
2.2.6 Pohyblivost	25
2.3 Metody rozvoje pohybových schopností.....	26
3 Ontogenetický vývoj dětí mladšího školního věku	27
3.1 Charakteristika mladšího školního věku	27
3.1.1 Tělesný vývoj	27
3.1.2 Motorický vývoj	28
3.1.3 Psychický vývoj.....	29
3.1.4 Emocionální vývoj.....	30
4 Atletika v rámci výuky na 1. stupni ZŠ	31
4.1 Vymezení v Rámcovém vzdělávacím programu.....	31
4.2 Očekávané výstupy	32
4.2.1 První období	33
4.2.2 Druhé období	33
5 Projekty dětské atletiky	35
5.1 IAAF Kids‘ Athletics	35
5.2 Atletika pro děti.....	35
5.3 Atletika pro děti do škol	36
5.4 Atletika pro radost I.....	36

6	Atletické disciplíny a soutěže	37
6.1	Atletický trojboj pro 1. stupeň ZŠ	40
6.2	European Kids‘ Athletics Games	40
6.3	Štafetový pohár	40
7	Charakteristika sady Kids‘ Athletics	42
7.1	Využití sady Kids‘ Athletics	42
7.2	Rozdělení dle věku	43
7.2.1	Atletická školka	43
7.2.2	Atletická minipřípravka.....	44
7.2.3	Atletická přípravka	45
7.2.4	Doplňková sada IAAF	46
8	Metodika cvičení a her s využitím pomůcek Kids‘ Athletics	48
8.1	Návod k použití	48
8.2	Struktura vyučovací hodiny	49
8.2.1	Úvodní část.....	49
8.2.2	Hlavní část.....	49
8.2.3	Závěrečná část	49
8.3	Sborník cvičení a her	50
8.3.1	Úvodní část hodiny.....	50
8.3.2	Hlavní část hodiny.....	75
8.3.3	Závěrečná část hodiny	111
9	Závěr	120
	Seznam použité literatury	121
	Internetové zdroje:.....	123
	Seznam příloh	124

Seznam obrázků

Obrázek 1: Sada pro atletickou školku v praxi (Atletika pro děti 2017)	43
Obrázek 2: Sada pro atletickou školku (Atletika pro děti 2017)	44
Obrázek 3: Atletické pomůcky pro minipřípravku (Atletika pro děti 2017)	44
Obrázek 4: Sada pro atletickou minipřípravku (Atletika pro děti 2017)	45
Obrázek 5: Sada pro atletickou přípravku (Atletika pro děti 2017)	45
Obrázek 6: Pomůcky sady IAAF (vlastní zdroj)	46
Obrázek 7: Plánek disciplín (vlastní zdroj).....	47
Obrázek 8: Přenosná taška na pomůcky (vlastní zdroj).....	47
Obrázek 9: Úvodní část hodiny (vlastní zdroj).....	48
Obrázek 10: Hlavní část hodiny (vlastní zdroj)	48
Obrázek 11: Závěrečná část hodiny (vlastní zdroj)	48
Obrázek 12: Silová schopnost (vlastní zdroj).....	48
Obrázek 13: Rychlostní schopnost (vlastní zdroj).....	48
Obrázek 14: Vytrvalostní schopnost (vlastní zdroj)	48
Obrázek 15: Schopnost koordinace (vlastní zdroj).....	48
Obrázek 16: Obratnostní schopnost (vlastní zdroj)	48
Obrázek 17: Schopnost pohyblivosti (vlastní zdroj).....	48
Obrázek 18: Doba trvání aktivit (vlastní zdroj).....	48
Obrázek 19: Schéma honičky s medicinbaly (vlastní zdroj)	50
Obrázek 20: Schéma honičky se značícími kloboučky na hlavě (vlastní zdroj)	51
Obrázek 21: Schéma koulované (vlastní zdroj).....	53
Obrázek 22: Schéma běhání k metám (vlastní zdroj).....	54
Obrázek 23: Schéma přehazování míčků (vlastní zdroj).....	55
Obrázek 24: Skákací panák (vlastní zdroj).....	56
Obrázek 25: Skákání přes švihadlo (vlastní zdroj).....	57
Obrázek 26: Přeskoky přes obruč (vlastní zdroj).....	59
Obrázek 27: Schéma běhání ke kroužkům (vlastní zdroj).....	60
Obrázek 28: Správné provedení liftinku (vlastní zdroj)	61
Obrázek 29: Chybné provedení liftinku (vlastní zdroj).....	61
Obrázek 30: Správné provedení skipinku (vlastní zdroj)	62
Obrázek 31: Chybné provedení skipinku (vlastní zdroj).....	62
Obrázek 32: Správné provedení zakopávání (vlastní zdroj).....	63

Obrázek 33: Chybné provedení zakopávání (vlastní zdroj).....	63
Obrázek 34: Správné provedení předkopávání (vlastní zdroj)	63
Obrázek 35: Chybné provedení předkopávání (vlastní zdroj)	63
Obrázek 36: Správné provedení kola (vlastní zdroj).....	64
Obrázek 37: Chybné provedení kola (vlastní zdroj).....	64
Obrázek 38: Správné provedení střídavého kroku do stran (vlastní zdroj)	65
Obrázek 39: Chybné provedení střídavého kroku do stran (vlastní zdroj).....	65
Obrázek 40: Správné provedení odpichů (vlastní zdroj)	65
Obrázek 41: Chybné provedení odpichů (vlastní zdroj).....	65
Obrázek 42: Schéma řetězové štafety (vlastní zdroj)	66
Obrázek 43: Schéma předávek v kruhu (vlastní zdroj).....	67
Obrázek 44: Schéma přihrávané (vlastní zdroj)	68
Obrázek 45: Schéma rozestavení kuželů (vlastní zdroj).....	69
Obrázek 46: Protážení v překážkové sedu (vlastní zdroj)	71
Obrázek 47: Hmitání v překážkovém sedu (vlastní zdroj)	71
Obrázek 48: Schéma protahování v překážkovém sedu (vlastní zdroj).....	71
Obrázek 49: Schéma přetočení (vlastní zdroj).....	71
Obrázek 50: Schéma úklonů vpřed se skrčením únožmo (vlastní zdroj)	72
Obrázek 51: Schéma stoje s přednožením o překážku (vlastní zdroj).....	72
Obrázek 52: Průprava přetahové nohy (vlastní zdroj)	73
Obrázek 53: Průprava švihové nohy (vlastní zdroj)	73
Obrázek 54: Přejít přes překážky středem (vlastní zdroj)	74
Obrázek 55: Schéma překračování překážek středem (vlastní zdroj).....	75
Obrázek 56: Rotace přes překážky (vlastní zdroj).....	75
Obrázek 57: Schéma střihů s poskoky stranou přes překážky střídavě levou a pravou vpřed (vlastní zdroj).....	75
Obrázek 58: Rychlé starty na tichý povel (vlastní zdroj)	75
Obrázek 59: Schéma běhání k barevným značícím kloboučkům (vlastní zdroj)	77
Obrázek 60: Herní schéma piškvorek (vlastní zdroj)	78
Obrázek 61: Přeběhy žebříku (vlastní zdroj)	80
Obrázek 62: Schéma poskoků přes žebřík (vlastní zdroj)	81
Obrázek 63: Schéma frekvenčního běhu stranou (vlastní zdroj).....	81
Obrázek 64: Schéma poskoků pravým či levým bokem vpřed (vlastní zdroj).....	81
Obrázek 65: Schéma čelních poskoků snožmo vpřed a do stran (vlastní zdroj)	82

Obrázek 66: Schéma přeběhů přes tyče, značící kloboučky, švihadla (vlastní zdroj)....	82
Obrázek 67: Schéma startů z různých poloh (vlastní zdroj).....	83
Obrázek 68: Leh na břiše Podřep, ruce v upažení (vlastní zdroj).....	84
Obrázek 69: Podpor ležmo (vlastní zdroj).....	84
Obrázek 70: Nohy za hlavou (vlastní zdroj).....	84
Obrázek 71: Vzpor na předloktí (vlastní zdroj).....	84
Obrázek 72: Klek, ruce v zapažení (vlastní zdroj).....	84
Obrázek 73: Sed, ruce za hlavou (vlastní zdroj).....	84
Obrázek 74: Podřep ležmo (vlastní zdroj).....	84
Obrázek 75: Sed zkřížený (vlastní zdroj).....	84
Obrázek 76: Předstartovní pozice (vlastní zdroj).....	85
Obrázek 77: "Na místa připravte se! " (vlastní zdroj).....	85
Obrázek 78: "Pozor!" (vlastní zdroj).....	85
Obrázek 79: Výstřel či tlesknutí (vlastní zdroj).....	85
Obrázek 80: Nácvič přeběhů přes překážky (vlastní zdroj).....	87
Obrázek 81: Vzdálenost překážek (vlastní zdroj).....	87
Obrázek 82: Soutěžní forma, přeběhy překážek celého družstva tam i zpět (vlastní zdroj)	87
Obrázek 83: Schéma překážkové štafety (vlastní zdroj).....	88
Obrázek 84: Schéma překážkové štafety 2 (vlastní zdroj).....	89
Obrázek 85: Letová fáze přeskoč (vlastní zdroj).....	91
Obrázek 86: Skoč ze strany na stranu - před odrazem (vlastní zdroj).....	91
Obrázek 87: Přeskoč na žíněnce s nástavcem (vlastní zdroj).....	91
Obrázek 88: Schéma střídání žáků ve skočích (vlastní zdroj).....	92
Obrázek 89: Schéma rozestavění pomůček v překážkové dráze (vlastní zdroj).....	93
Obrázek 90: Schéma skoč o tyči (vlastní zdroj).....	94
Obrázek 91: Hod trčením ze dřepu (vlastní zdroj).....	95
Obrázek 92: Odhod obouruč spodem vpřed (vlastní zdroj).....	96
Obrázek 93: Hod z poza hlavy (vlastní zdroj).....	96
Obrázek 94: Hod přes hlavu z kleku (vlastní zdroj).....	97
Obrázek 95: Odhod obouruč vrchem vpřed (vlastní zdroj).....	97
Obrázek 96: Výchozí pozice odhodu stranou (vlastní zdroj).....	98
Obrázek 97: Úkroč stranou s úklonem (vlastní zdroj).....	98
Obrázek 98: Odhodové postavení (vlastní zdroj).....	98

Obrázek 99: Schéma hodu na cíl (vlastní zdroj).....	99
Obrázek 100: Schéma hodu na cíl z chůze (vlastní zdroj).....	100
Obrázek 101: Princip střídání jedinců při odhodech (vlastní zdroj).....	101
Obrázek 102: Kutálení disku přes ukazováček (vlastní zdroj)	102
Obrázek 103: Odhod disku (vlastní zdroj).....	103
Obrázek 104: Odhod z kleku (vlastní zdroj).....	103
Obrázek 105: Schéma střelby na kužely a posilování (vlastní zdroj).....	104
Obrázek 106: Posilování paží s medicinbalem (vlastní zdroj)	105
Obrázek 107: Leh na břicho prohnutě (vlastní zdroj)	106
Obrázek 108: Výpadová chůze s medicinbalem ve vzpažení (vlastní zdroj)	106
Obrázek 109: Hody vrchním obloukem vsedě (vlastní zdroj).....	107
Obrázek 110: Odhody z lehu do sedu (vlastní zdroj)	107
Obrázek 111: Odhody vsedě se zvednutými chodidly (vlastní zdroj)	107
Obrázek 112: Boční odhody vsedě (vlastní zdroj).....	107
Obrázek 113: Odhody zpoza hlavy vsedě (vlastní zdroj)	107
Obrázek 114: Odhody vleže zpoza hlavy (vlastní zdroj).....	108
Obrázek 115: Výkopy plnými chodidly (vlastní zdroj)	108
Obrázek 116: Schéma přetahované (vlastní zdroj)	109
Obrázek 117: Podlézání tyče čelním způsobem (vlastní zdroj).....	110
Obrázek 118: Kočička (vlastní zdroj).....	111
Obrázek 119: Leh s patami na podložce, leh skrčmo, zvednout pánev (vlastní zdroj)	112
Obrázek 120: Výdrž v podporu na předloktích (vlastní zdroj).....	112
Obrázek 121: Protážení hrudníku (vlastní zdroj).....	112
Obrázek 122: Předklon v kleku sedmo (vlastní zdroj)	113
Obrázek 123: Předklon vsedě ke koleni (vlastní zdroj).....	113
Obrázek 124: Protážení přední strany stehen (vlastní zdroj).....	113
Obrázek 125: Uvolnění přitahovačů stehen (vlastní zdroj)	113
Obrázek 126: Protážení zadní strany stehen (vlastní zdroj)	113
Obrázek 127: Podřep zánožný (vlastní zdroj).....	114
Obrázek 128: Přitahování špičky k bérce a propínání chodidla (vlastní zdroj)	114
Obrázek 129: Přitahování kolene k hrudníku (vlastní zdroj).....	114
Obrázek 130: Střídavé pokládání kolen (vlastní zdroj)	114
Obrázek 131: Uvolnění kyčelních kloubů v lehu na břicho (vlastní zdroj)	114
Obrázek 132: Protážení hýžďových svalů ve stoji (vlastní zdroj).....	114

Obrázek 133: Hluboký předklon (vlastní zdroj)	115
Obrázek 134: Hluboký ohnutý předklon vlevo (vlastní zdroj)	115
Obrázek 135: Záklon k pravé patě (vlastní zdroj)	115
Obrázek 136: Úklon stranou (vlastní zdroj)	116
Obrázek 137: Ohnutý předklon v sedu skrčmo roznožném (vlastní zdroj)	116
Obrázek 138: Tah do dálky (vlastní zdroj)	116
Obrázek 139: Stoj na medicinbalech s doprovodným pohybem paží (vlastní zdroj) ...	117
Obrázek 140: Výpady na medicinbalu (vlastní zdroj)	117
Obrázek 141: Udržení rovnováhy ve dvojici (vlastní zdroj)	118
Obrázek 142: Udržení rovnováhy ve dvojici (vlastní zdroj)	118
Obrázek 143: Podpor vzadu, paže za tělem (vlastní zdroj)	119
Obrázek 144: Podpor vzad, přednožmo pravou (vlastní zdroj)	119
Obrázek 145: Vzpor klečmo pravou zanožit, levou vzpažit (vlastní zdroj)	119

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozvoj pohybových schopností dle věku (Perič 2008)	19
Tabulka 2: Vhodná cvičení pro první období mladšího školního věku (Šauerová 2011)	38
Tabulka 3: Vhodná cvičení pro druhé období mladšího školního věku (Šauerová 2011)	39

Seznam zkratek

aj.	a jiné
apod.	a podobně
a. s.	akciová společnost
AŠSK	Asociace školních sportovních klubů
AŠSK ČR	Asociace školních sportovních klubů České republiky
atd.	a tak dále
ATP	adenozintrifosfát
BMI	Body Mass Index
cm	centimetr
CP	kreatinfosfát
č.	číslo
ČAS	Český atletický svaz
ČR	Česká republika
EKAG	European Kids Athletics Games
g	gram
IAAF	International Association of Athletics Federation
kg	kilogram
km	kilometr
L	levá noha
m	metr
max.	maximálně
min	minuta
např.	například
obr.	obrázek
P	pravá noha
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání
s	sekunda
s.	strana
st.	stupeň
ŠVP ZV	Školní vzdělávací program základního vzdělávání
TV	Tělesná výchova
ZŠ	Základní škola

Úvod

Pohyb je základním znakem života. Již od narození dítě provádí spontánní pohyby. Batolí se, plazí, uchopuje různé předměty. Po prvním roce od narození začíná chodit a také se učí běhat. Posléze své pohybové aktivity a cvičení provádí řízeně a často systematicky. Dnes je pohybový rozvoj u většiny dětí opomíjen. Dnešní doba je věnována zejména počítačovým technologiím a různým dalším technickým vymoženostem. O to těžší je motivovat mladou generaci k pohybu.

Pohybové aktivity napomáhají nejen v prevenci před chorobami, nemocemi, obezitou, svalovými dysbalancemi apod., ale především mají řadu pozitivních psychologických i sociálních dopadů na zdravý vývoj člověka. Dítě se prostřednictvím pravidelného pohybu dokáže lépe vypořádat s negativním prostředím, problémy a také umožňuje úspěšnější začlenění do společnosti. Pohyb je prostředkem k sebepoznávání, získávání sebevědomí a sebehodnocení. Dítě se učí komunikovat, srovnávat se, pomáhat si, soupeřit i spolupracovat s ostatními.

Každý sportovní úspěch mu přináší radost, pocit uspokojení, zviditelnění mezi spolužáky a v rodině. Pohybová aktivita může zamezit propuknutí negativních vlivů např. kouření, drogám a záškoláctví, kterými se dítě může nechat ovlivňovat.

K tématu diplomové práce mě motivoval blízký vztah ke sportu. Věnuji se nejrůznějším pohybovým aktivitám již od útlého věku. Měla jsem štěstí, že mě rodiče vedli k pohybu. Naučili mě jezdit na lyžích, na kole, plavat, hrát badminton, volejbal a další míčové hry a umožnili mi tak rozvíjet všechny pohybové schopnosti.

Je známo, že je v dnešní moderní době těžké přimět děti k nějakému systematickému pohybu a motivovat je může být někdy nadlidský výkon. Z tohoto důvodu jsem se ve své diplomové práci zaměřila na rozvoj pohybových schopností žáků mladšího školního věku, kdy je organismus nejlépe připraven na učení se novým pohybům. Motivací by pro ně měly být pestré pomůcky, které jsou obsaženy v atletických sadách Kids' Athletics.

Tato práce je určena všem nadšencům a tvořivým učitelům tělesné výchovy, kteří chtějí rozvíjet dovednosti a prohlubovat pohybové schopnosti u svých žáků hravou formou.

1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem práce je vytvoření metodického sborníku her a cvičení pro 1. stupeň základní školy s důrazem na rozvoj základních pohybových schopností s využitím pestrých pomůcek Kids' Athletics.

Dílčí cíle:

- 1) Analýza současného stavu způsobu rozvoje pohybových schopností na 1. stupni ZŠ a obsah dostupných metodických materiálů
- 2) Projekt Atletika pro děti do škol, metodika a pomůcky – popis a využití při TV na 1. stupni ZŠ
- 3) Atletické nářadí Kids' Athletics a české modifikace: sady pro atletickou školku, atletickou minipřípravku a atletickou přípravku
- 4) Výběr vhodných prostředků pro metodický materiál

2 Pohybové schopnosti

2.1 Schopnost versus dovednost

„Schopnost (ability) je trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit“ (Schmidt in Měkota, Novosad 2007, s. 11).

Schopnost je částečně geneticky podmíněna a tvoří potenciaální dispozice k vykonávání činnosti a efektivnímu dosahování výkonů. Schopnosti jsou stabilní, trvalé a pokládají základ pro získávání pohybových dovedností. Proces osvojování pohybových schopností se nazývá trénink (Měkota, Novosad 2007).

Příklady pohybových schopností: obratnost, statická síla, akční rychlost, vytrvalost.

„Dovednost (skill) je specifický předpoklad pohybové činnosti, který se získává učním. Dovednost podkládá úspěšnost jen v jedné dovedné činnosti nebo úzké skupině těchto činností vzájemně hodně podobných“ (Měkota, Novosad 2007, s. 17).

Veškeré pohybové dovednosti vznikají na základě motorického učení, během kterého se vytvářejí nové neuromotorické spoje. Ty vznikají spojením dvou neuronů v místě jejich nervových zakončení (synapsí). Dojde k vyloučení chemické látky neurotransmiteru a umožní dalšímu neuronu vznik synaptického potenciálu. Nově vytvořené neuromotorické spoje jsou víceméně trvalé. Velké pohybové celky se nezapomínají, jmenou motoriku je nutné procvičovat neustále (Novotný, Hruška 2008).

Dovednosti se rozvíjejí prostřednictvím nácviku či výcviku. Jsou úkolově specifické a lze je snadněji modifikovat. Často závisejí na několika schopnostech současně (Jeřábek 2008).

Příklady pohybových dovedností: stoj na jedné noze, leh na břiše, chůze po balančních plochách, kroužení paží v protisměru, kotoul vpřed, vzad, skok přes švihadlo, přeběh překážek, skok do dálky. Jedná se o veškeré nově naučené pohyby.

2.2 Druhy schopností

V předchozí kapitole jsme definovali co je to schopnost. Nyní orientačně uvedeme jednotlivé pohybové schopnosti, které se dají dělit hned z několika hledisek. Nejčastěji se setkáváme s klasickým dělením pohybových schopností na sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost, pohyblivost a koordinaci.

Dále můžeme podrobněji dělit schopnosti dle determinace na **kondiční** a **koordinační** schopnosti. Mezi kondiční, u kterých nám záleží na zdolávání vyšší zátěže a zlepšení fyzické zdatnosti v závislosti na rychlosti organismu dodávat živiny svalům, patří síla, vytrvalost i rychlost. Do koordinačně determinovaných schopností zařazujeme schopnosti, u kterých klademe důraz na rychlé, obratné a koordinované provedení pohybu. Pohyblivost a částečně i koordinaci považujeme za nejednoznačně determinované schopnosti, jelikož u nich nelze přesně definovat determinant (Jeřábek 2014).

Pro rozvoj pohybových schopností u dětí 1. stupně ZŠ nám postačí základní dělení.

Z důvodu přítomnosti senzitivního období pro věkovou kategorii dětí mladšího školního věku je neadekvátnější rozvoj rychlostních, koordinačních a obratnostních schopností. Jednotlivé schopnosti se různě prolínají a vzájemně se podporují při provádění jakýchkoli aktivit, např. síla je často nepostradatelnou součástí rychlosti i vytrvalosti.

Perič (2008) nabízí přehled vhodného rozvoje pohybových schopností a specifických činností v daném věku dítěte v **tabulce 1**.

Tabulka 1: Rozvoj pohybových schopností dle věku (Perič 2008)

Pohybové schopnosti a další specifické pohyby	Věk (počet let)									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
KOORDINACE	■	■	■							
Kombinace pohybů		■	■	■	■					
Přesnost pohybů					■	■	■	■		
Komplikovaná motorika					■	■	■	■		
ROVNOVÁHA			■	■	■	■	■	■		
POHYBLIVOST					■	■	■	■		
RYCHLOST Frekvence pohybů		■	■	■	■	■				
RYCHLOST Rychlost reakce		■	■	■	■	■				
SÍLA					■	■	■	■		
Rychlá a výbušná síla					■	■	■	■	■	■
VYTRVALOST						■	■	■	■	

Legenda:

- Vysoká efektivita tréninku
- Střední efektivita tréninku

Dále se budeme zabývat jednotlivými schopnostmi. Uvedeme si jejich definice, druhy a příklady aktivit, kterými lze jednotlivé schopnosti rozvíjet.

2.2.1 Síla

„Síla je pohybovou schopností, projevující se dovedností překonávat vnější či vnitřní odpor kladený stahujícím se svalům“ (Havličková 2007, s. 77).

Jedná se o základní pohybovou schopnost, která je předpokladem pro další pohybové schopnosti, kdy velikost síly závisí na velikosti kolmého průřezu svalového vlákna a počtu neuromotorických spojů. Počet svalových vláken je geneticky daný, můžeme je však posilovat, čímž se průměr svalového vlákna zvětší. Podle způsobu svalové práce sílu dělíme na statickou a dynamickou (Jeřábek 2014).

Statická síla (izometrická) je typická tím, že u ní nedochází ke změně délky svalového vlákna, pouze se mění svalový tonus neboli napětí. **Dynamická síla** (izotonická) je naopak charakteristická změnou délky svalového vlákna, a čím rychlejší je stah svalu, tím větší je maximální napětí.

Podrobněji se dynamická síla dělí dle vnějšího projevu a způsobu uvolňování energie na výbušnou (explozivní), maximální (absolutní), rychlou, pomalou a vytrvalostní.

U běžeckých disciplín je síla rozvíjena prostřednictvím posílení svalových skupin, které jsou nejvíce zaměstnány. Např. u startů z bloků jsou posilovány dolní končetiny, u překážek se rozvíjí síla při odrazu do překážky a následném dokroku. Pro správnou práci horní části těla rozvíjíme svalstvo paží, především pletence ramenního, svalstvo trupu, pánve a bederní části zad. Tyto partie jsou posilovány zejména dynamicky (Valter, Nosek 2007).

Silových schopností, konkrétně dynamické síly explozivní, rychlostní a vytrvalostní využíváme také u skokanských disciplín. Explozivní sílu rozvíjíme při odrazu, rychlostní síla nám napomáhá udržet rychlost během celého rozběhu a vytrvalostní síla nám umožňuje provádět opakované skokanské pokusy (Valter, Nosek 2007).

Pro rozvoj vrhačských disciplín např. u hodu kriketovým míčkem, diskem, raketkou, oštěpem, medicinbalem zařazujeme zejména cvičení na rozvoj maximální a explozivní síly u svalů dolních končetin, trupu a paží (Valter, Nosek 2007).

Příklady rozvoje: Rychlostní sílu rozvíjíme krátkými rychlými hladkými, překážkovými či štafetovými běhy s delšími pauzami, odhody medicinbalem, kriketovým míčkem, raketkou, diskem, skákáním panáka i přes švihadlo, starty z různých poloh, přeskoky přes překážku ze strany na stranu, skoky do dálky, skoky o tyči, koulovanou aj.

Doporučení: Pokud chceme u dětí mladšího školního věku rozvíjet sílu, lze zařadit do rozevřičky dynamické posilovací cviky, kde využijeme maximálně 2 posilovací prvky, např. dřep s výskokem, „angličák“. Posilujeme vahou vlastního těla s větším počtem opakování, nebo s využitím lehkých pomůcek, např. lehkých medicinbalů v závěru hlavní části vyučovací jednotky. Posilovací cvičení musí být vždy přiměřené věku, pohlaví a individuální vyspělosti jedince. Před zařazením posilovacích prvků musí dojít vždy k řádnému zahřátí organismu a k protažení jednotlivých svalových skupin pro předcházení možných zranění. Dbáme na rovnoměrné posilování, aby nedocházelo ke svalové nerovnováze. Statickou sílu rozvíjíme u dětí mladšího školního věku v malé míře. Hlavním cílem posilování je posílit fázické svaly, které společně s posturálními podporují správné držení těla. Nejde zde o nárůst velkého množství svalové hmoty, ale o zpevnění.

2.2.2 Rychlost

„Rychlostní schopnost je pohybová schopnost nutná k provedení pohybové činnosti většinou cyklického charakteru s maximální frekvencí jednotlivých pohybů v minimálním časovém úseku (při dané dráze). Rychlostní výkony musí být prováděny s maximálním úsilím rámcově několik sekund“ (Havličková 2004, s. 79).

Rychlost závisí na dynamické síle jedince, jeho svalové hmotě, počtu neuromotorických spojů, kvalitě neurosvalové koordinace a zásobách zdrojů energie ATP a CP. Rychlostní výkony jsou metabolicky kryty převážně anaerobně, tzn. s kyslíkovým dluhem.

Tato schopnost je vysoce geneticky podmíněna počtem rychlých svalových vláken. Nejoptimálnější rozvoj rychlosti je u školáka ve věku 7–15 let, jelikož má největší schopnost tvorby neuromotorických spojů. Kvalita rychlosti klesá s věkem.

Rychlostní schopnost se dle základního rozlišení dělí na rychlost reakční a akční (Měkota, Novosad 2007).

Akční rychlost se dělí dle průběhu jednotlivých fází na **cyklickou rychlost** (opakovanou), která využívá vysoké frekvence opakujících se stejných pohybů, např. plavání, sprint, skipink, přeběhy překážek, skokanská štafeta (viz sborník) aj. a **acyklickou** (Měkota, Novosad 2007). Ta spočívá v jednorázovém provedení pohybu maximální rychlostí, např. provedení gymnastických prvků, smeč, kop, ze stoje dřep, výskok ze dřepu aj.

*„**Reakční rychlost** je doba, která uplyne od okamžiku, kdy je dán organismu povel k provedení nějaké činnosti do okamžiku jejího zahájení“ (Jeřábek 2014, s. 15).*

Příkladem rozvoje kombinací reakční a akční rychlosti jsou starty z různých poloh, štafetové předávky, přehazování míčků (viz sborník).

Dále můžeme dle doby třídit rychlost na **absolutní** (probíhá do 10 s) např. 30 m letmo a **vytrvalostní**, která trvá zpravidla do 1 min a je nejnáročnější. U dětí mladšího školního věku se nevyužívá z důvodu tvorby velkého množství laktátu (kyselina mléčná), který způsobuje zakyselení organismu a bolest svalů.

Doporučení: Před rychlostním cvičením je důležité, aby byl organismus odpočatý a dostatečně zahřátý. Rozvoj rychlostní schopnosti zařazujeme na začátek vyučovací jednotky hned po vlastním rozcvičení. Doba rychlostního zatížení by neměla být delší než 10–15 s. Necháváme dětem dostatečný prostor na vydýchání a odpočinek mezi jednotlivými cvičeními, aby dokázaly zvládnout větší počet opakování. Je nutné sledovat, zda jejich pohyby nejsou příliš křečovité. V důsledku toho klesá efektivita rozvoje rychlosti. Dítě by mělo mít kontrolu nad svými pohyby.

Pro rozvoj reakční rychlosti je vhodné střídát optické, akustické či taktilní (dotek) startovní povely. U dětí mladšího školního věku je důležité zařazovat rychlostní pohybové aktivity soutěživou formou, která motivuje provádět pohyby v maximální rychlosti.

2.2.3 Vytrvalost

*„**Vytrvalostní schopnost** je komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase“ (Jančík, Závodská, Novotná 2006).*

Vytrvalostní schopnost není vhodné u školáků specificky rozvíjet. Senzitivní období pro rozvoj této schopnosti se objevuje až později.

Vytrvalost je ovlivněna fyziologickými faktory jedince, velikostí vytrvalostní síly, počtem vytrvalostních svalových vláken a vitální kapacitou plic. Tato schopnost využívá převážně aerobní metabolické krytí, které spočívá ve vyšším přísunu kyslíku pracujícím svalům. Při zahájení vytrvalostní aktivity se může využívat smíšené až anaerobní krytí, které je přímo úměrné délce trati (Valter, Nosek 2007). Záleží na specificky daných cvičeních a hrách. Během systematického zařazování těchto aktivit dochází ke zlepšování vitální kapacity plic a srdečně cévní soustavy.

Vytrvalost se rozlišuje dle délky trvání na **dlouhodobou** (nad 10 min), kdy je pohyb prováděn střední až nízkou intenzitou, **střednědobou** (3–10 min), prováděnou s vyšší intenzitou, **krátkodobou** (do 1–3 min) s co možná největší intenzitou a **rychlostní vytrvalost** (do 30–50 s) s absolutně nejvyšší intenzitou (Jančík, Závodská, Novotná 2006).

Podle množství zapojených svalových skupin kategorizujeme vytrvalost na lokální, která je charakteristická činností pouze malého množství svalů a celkovou, při které je aktivní více jak polovina svalů těla (Jeřábek 2008).

Do vytrvalostních aktivit patří lyžování, cyklistika, plavání, rychlobruslení, veslování, běh na dlouhé tratě, orientační běh, biatlon aj

Příklady rozvoje: Různé překážkové dráhy, hod' a běž, přehazování míčků, řetězová štafeta, míčky pod kužely aj. (viz sborník).

Doporučení: U dětí mladšího školního lze vytrvalost rozvíjet opakovanými úseky neboli intervalovou metodou, při které dítě pravidelně střídá zátěž s odpočinkem.

Metodu souvislé vytrvalosti není vhodné u školáků specificky rozvíjet z důvodu stereotypní aktivity a nízkého motivačního faktoru. Pro děti mladšího školního věku může tato metoda způsobit psychickou zátěž. Vhodnější variantou jsou opakované úseky neboli intervalová metoda, při které dítě pravidelně střídá zátěž s odpočinkem.

2.2.4 Koordinace

Koordinace je pohybová schopnost skloubit pohyby jednotlivých částí těla v jeden celek, která zahrnuje pohyblivost i obratnost.

Koordinační centrum se nachází v mozečku, které je také geneticky podmíněné. Úroveň této schopnosti závisí na počtu neuromotorických spojů, avšak tréninkem ho lze výrazně zlepšit. Koordinační schopnosti mají rozhodující vliv na tempo, kvalitu a trvalost osvojení sportovních dovedností.

Měkota 2007 rozděluje koordinační schopnosti do několika typů:

- **Orientační koordinační schopnost** je schopnost určit polohu těla nebo jeho části, popřípadě náčiní, v prostoru a čase.
- **Rovnovážná koordinační schopnost** je schopnost vydržet ve statické poloze např. stoj na jedné noze, stoj na ruce, či udržet rovnovážnou polohu těla v pohybu (dynamické), např. jízda na kole, skoky po jedné noze, přenesení váhy aj.
- **Reakční koordinační schopnost** je schopnost co nejrychleji začít pohybovou akcí a realizovat ji.
- **Rytmická koordinační schopnost** je schopnost přizpůsobit pohyb danému rytmu (spojení s hudbou), např. gymnastika, aerobic, krasobruslení, sestava se švihadlem aj.
- **Kinesteticko-diferenciační koordinační schopnost** (pohybově-rozlišovací) je schopnost umožňující soulad mezi jednotlivými fázemi pohybu a pohybem jako celku.

Doporučení: Koordinaci je nutné zlepšovat v mladším školním věku. Ve starším věku je pro její rozvoj potřeba mnohem větší úsilí. Při rozvoji postupujeme od jednodušších prvků ke složitějším.

2.2.5 Obratnost

Obratnost úzce souvisí s pohyblivostí a koordinací. Společně tvoří základní schopnosti, u kterých se senzitivní období objevuje ze všech schopností nejdříve, již po narození.

„Obratnost chápeme jako komplex schopností umožňující účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby“ (Dovalil in Jeřábek 2014, s. 18).

Obratnost je schopnost ovládat pohyby vlastního těla. Úroveň těchto pohybů je dána počtem neuromotorických spojů a aktivitou svalové hmoty. Konkrétně ji nelze vymezit. Pokud se dítě naučí určitý pohyb, jeho automatizace není již považována za rozvoj této schopnosti. Rozvoj obratnosti spočívá v naučení se jakéhokoli pohybového prvku, popřípadě v obměněných podmínkách.

Příklady rozvoje: Jakékoli cvičení, které nemá organismus zažité, např. hod, kotoul, chůze ve výponu, skok přes švihadlo atd.

Doporučení: Je vhodné zařazovat obdobné již dříve osvojené obratnostní aktivity s využitím jiných pomůcek v různých obměnách pro hlubší rozvoj obratnosti.

2.2.6 Pohyblivost

Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve vysokém rozsahu. Fyziologicky je podmíněna z velké části genetickou informací, anatomickou stavbou kloubů, pružností svalů, šlach, vazů, úrovní svalové síly, věkem, stupněm únavy i aktuálním psychickým stavem (Jeřábek 2008).

Pohyblivost lze dělit podle způsobu protahování na statickou, při které dosahujeme krajního bodu tahem a dynamickou, u které švih napomáhá rozvoji této schopnosti.

Dále rozlišujeme pasivní a aktivní pohyblivost. Aktivní pohyblivost spočívá v dosažení krajní polohy vlastní silou, zatímco pasivní využívá dopomoc druhé osoby.

Zde užíváme běžného anatomického názvosloví, které je zároveň názvoslovím sportovním:

- flexe = ohnutí
- extenze = natažení
- abdukce = odtažení
- addukce = přitažení
- rotace = otočení
- cirkumdukce = kroužení

Pohyblivost je považována za základní pohybovou schopnost, kterou je nejdůležitější rozvíjet již od útlého věku do 15 let, kdy dochází k udržování dosažené úrovně. Vrchol pohyblivosti nastává okolo 23 let.

Příklady rozvoje: Protahovací cvičení, střídání kontrakce a relaxace svalů.

Doporučení: Aktivita rozvíjející tuto schopnost zařazujeme do každé výukové jednotky. Na začátku jej využíváme pro aktivaci organismu v rámci protažení (statické metody), procvičení (dynamické švihové metody), v závěru pro uvolnění zatěžovaných partií. Prováděním protahovacích cvičení předcházíme různým dysbalancím, natažením svalů či dalším zraněním (Jeřábek 2014). Úroveň pohyblivosti lze zlepšit pravidelným cvičením.

2.3 Metody rozvoje pohybových schopností

Poznatky o pohybových schopnostech vycházejí z anatomie, fyziologie, psychologie a biochemie. Vždy záleží na konkrétní stavbě těla dítěte a jeho vývoji, kdy i přes obecné předpoklady v mladším školním věku se každý jedinec vyvíjí individuálně. Existují různé podpůrné metody rozvoje zmiňovaných schopností, které lze volit dle fyzického stavu jedince s přihlédnutím k jejich tělesné predispozici.

Všechny metody rozvoje pohybových schopností jsou založeny na manipulaci se zatížením, které je charakteristické určitou intenzitou, dobou trvání, rychlostí provedení, počtu opakování, charakteru a délce odpočinku mezi jednotlivými cvičeními.

Metody rozvoje pohybových schopností dělíme dle plynulosti na nepřerušované a přerušované.

Nepřerušované metody spočívají v plynulosti provádění určitého pohybu a dělí se dle intenzity na rovnoměrnou, střídavou a fartlek. Aktivita zaměřená na rozvoj rovnoměrné metody jsou prováděny stejnou intenzitou, kdy je udržována konstantní tepová frekvence. Příkladem pro školáky může být souvislý klus na 1–3 km. Střídavá metoda vychází ze změny intenzity podle časových nebo délkových úseků. Jde např. o běh po dráze nebo v tělocvičně, kde se pravidelně střídá 30 m rychle, 50 m pomalu atd. Fartlek je založen na nepravidelném střídání intenzity podle vlastního pocitu, např. nerovnoměrné střídání intenzity běhu v terénu.

Mezi **přerušované metody** patří aktivity, při kterých dodržujeme úplné zotavení organismu, jedná se o opakovaný způsob rozvíjení pohybové schopnosti, např. štafetové běhy v zástupech, opakované úseky s mezichůzí. Intervalová metoda je typická zkráceným odpočinkem, při kterém dochází pouze ke snížení tepové frekvence, např. jízda na kole, veslování, plavání, běžecká pyramida středních úseků.

3 Ontogenetický vývoj dětí mladšího školního věku

3.1 Charakteristika mladšího školního věku

Období mladšího školního věku označují Langmeier a Krejčířová (2006) zpravidla dobou od 6–7 let, kdy žák zahajuje povinnou školní docházku až do 11–12 let, kdy končí harmonie a dochází k postupné pubertální přestavbě organismu jak psychické, tak i biologické. Mladší školní věk se považuje za přechodné období mezi hravým předškolním věkem a vyspělým chováním jedince. Říčan (2004) toto období považuje za poměrně klidné, nebouřlivé a také šťastné v porovnání s ostatními etapami života, kde je vývoj osobnosti mnohem markantnější.

Matějček (1994) podrobněji dělí školní věk na raný (první dva ročníky ZŠ), střední (3. až 5. třída) a starší školní věk (2. st. ZŠ) vzhledem k patrným rozdílům na začátku povinné školní docházky v porovnání s vyspělými žáky ve vyšších ročnících.

3.1.1 Tělesný vývoj

V období zahájení povinné školní docházky se u dětí pomalu mění tělesné proporce. Dochází zde především k významným kvantitativním změnám. Děti se stávají většími a silnějšími, prodlužují se jim končetiny, stále jim ještě roste mozek, a to až do věku deseti let, kdy se růst výrazně zpomalí, oplošťuje se jim trup a začíná být u nich zřetelný svalový reliéf. Dítěti naroste druhý chrup a mění se mu tvar čelisti a rtů. Na čele i na tváři se jim objeví výraznější rysy obličeje, kterými se přiblíží jejich podobě v dospělosti (Langmeier, Krejčířová 2006).

Kostra ještě není zcela vyvinutá. Postupně dochází k osifikaci kostí. Srdce v porovnání s tělem je poměrně malé, proto je funkčnost oběhového systému nižší (Jansa, Dovalil 2007).

Výkonnost dětského organismu je obrovská. Děti v tomto období mají mnoho energie, jsou v neustálém pohybu a vybíjejí se svým typickým „řáděním“. S energií neumí příliš hospodařit, jsou rychle unavitelné, důvodem je lehčí mozek zhruba o 150 g než v dospělosti (Říčan 2004). Na rozdíl od dospělých umí novou sílu načerpat neobvykle rychle. Z tohoto důvodu je dobré zařazovat více krátkých aktivních her. Během nich díky častým pauzám žáci rychle zregenerují a jsou poté schopni plnit další cvičení a aktivity.

Tato fáze vývoje je senzitivním obdobím především pro rozvoj rychlostních a obratnostních schopností. Říčan (2004) uvádí, že maximální rychlost v běhu obou pohlaví se v tomto období konstantně zvyšuje, pouze u dívek dochází mezi 14. a 15. rokem k mírnému poklesu na rozdíl od chlapců.

Z hlediska ontogeneze lidského těla jsou položeny základy nejprve pro rozvoj obratnosti a pohyblivost, posléze rychlosti, dynamické síly, vytrvalosti a nakonec statické síly. Vliv stárnutí se odráží ve zhoršování pohyblivosti, obratnosti, ztrátou rychlosti a úbytkem síly, vytrvalostní schopnost se naopak zlepšuje (Havlíčková 2004).

3.1.2 Motorický vývoj

Velký význam pro školní úspěšnost má rozvoj hrubé a jemné motoriky. Děti v tomto věku disponují velkou kloubní pohyblivostí a obratně ovládají pohyby prováděné velkými svalovými skupinami jako házení, skoky přes švihadlo, jízda na kole a další. Naopak pohyby drobných svalů jsou zvládnuty nepřesně, v důsledku nedostatečné nervosvalové koordinace zraku a prstů. Proto mají některé děti problém s psaním či s manipulací tělocvičných pomůcek (Říčan 2004).

Langmeier a Krejčířová 2006 a Říčan 2004 uvádějí, že děti citlivě vnímají postavení ve skupině, v novém kolektivu, chtějí ukázat svou tělesnou sílu a obratnost, s čímž roste zájem o sportovní aktivity a pestré pohybové hry, kde mají možnost soupeřit mezi vrstevníky. Neobratné a slabé děti, především chlapci, se však mohou dostat do nevýhodné situace outsiderů. Z tohoto důvodu je vhodné volit takové pohybové aktivity, soutěžní i nesoutěžní, které by umožnily každému dítěti zažít pocit úspěchu.

Motorické výkony jsou z velké části podmíněny vnějšími podmínkami, které spočívají ve vhodné podpoře, povzbuzení a motivaci. Ta ovlivňuje rychlejší a diferencovanější pokrok. Pohybové výkony můžeme pozitivně ovlivnit povzbuzováním a věnováním pozornosti individuálním pokrokům jednotlivců (Langmeier, Krejčířová 2006).

U této věkové skupiny je motivace velmi snadná, děti přistupují ke všem pohybovým aktivitám spontánně a často s nadšením (Jansa, Dovalil 2007).

3.1.3 Psychický vývoj

Ve věku šesti let dochází u dítěte ke změně poznávacích procesů. Období mladšího školního věku lze nazývat etapou střízlivého realismu. Dítě se z části odprošťuje od fantazie a vlastních přání, začíná chápat okolní svět a plně se zaměřuje na to co je a jak to je. Zpočátku se objevuje realismus naivní, kdy se dítě řídí zprostředkovanou realitou dospělého a autoritou. Později dítě začne na svět nahlížet kritičtěji, proto se toto období nazývá kritickým realismem a ohlašuje blízkost dospívání. Velkou roli zde hraje smyslové vnímání, na kterém se podílí soustředěnost, postoj, očekávání, vytrvalost, dřívější zkušenosti a zájem o rozvinuté schopnosti (Langmeier, Krejčířová 2006).

Příkladem smyslového vnímání může být chůze se zavřenýma očima po rozprostřeném laně na podlaze, kde si dítě mimo jiné rozvíjí hmat, koordinaci, spolupráci i důvěru v ostatní. Prostřednictvím zrakového a sluchového vnímání je dítě schopno napodobovat pohyby a dodržovat určitý rytmus např. při skákání přes švihadlo.

Dítě prahne po praktickém prozkoumávání světa reálnými činnostmi. Rádo provádí pokusy a zkouší různé možnosti jejich provedení. Využívání různých pomůcek a náčiní je velmi obohacující a motivující pro tuto věkovou skupinu školáků. V této oblasti jsou pohybové aktivity velmi vhodné a tvoří nepostradatelnou součást výchovně vzdělávacího programu (Langmeier, Krejčířová 2006).

Dítě je nyní schopno analyticko – syntetického myšlení, což znamená, že dokáže vyjmout určité části z celku a opět je dle určitého modelu složit. Může se jednat i o pohyb, kdy se např. nejprve naučí štafetovou předávku na místě, posléze v chůzi a nakonec ji zvládne provádět v maximální rychlosti.

U dítěte mladšího školního věku začíná lépe fungovat paměť, a to jak mechanická tak logická. Díky myšlenkovým obrátům a logickému třídění se u něj paměť zrychluje a umožňuje tak zapamatování většího množství informací. Žáci se dovedou orientovat v základním tělovýchovném názvosloví, zapamatují si správné technické provedení pohybů a dokáží takticky uvažovat při různých míčových či běžeckých hrách.

V tomto vývojovém období je důležité dodržovat zmiňované přísloví: „Opakování, matka moudrosti.“ Pro vštípení pravidel a jistých zásad, ať už morálních, hygienických, organizačních atp., je nezbytné je neustále opakovat, aby si je žáci dostatečně osvojili.

3.1.4 Emocionální vývoj

Dítě se ve škole projevuje spontánně, nic nepředstírá. Snaží se na všechny působit pozitivně, je optimistické a vyrovnané. Stává se členem třídního kolektivu, nové sociální skupiny. Výkyvy nálad mají vždy jasnou příčinu. Začíná rozumět vlastním pocitům a je schopné seberegulace. Dokáže se ovládat, což velkou měrou ovlivňuje jeho přijetí skupinou. Ovládání mu umožňuje porozumět sociálnímu okolí.

Emoční kompetence má velký vliv na úspěšnost dítěte ve splňování školních nároků i v sociální interakci. Vstupem do školy je formováno heterogenní morálkou určenou autoritou dospělých. Ve věku 7–8 let se morálka dítěte stává autonomní, kdy dítě uznává své vlastní chování za správné či nesprávné, ovládá své pocity a dokáže se vcítit do pocitů druhých (Langmeier a Krejčířová 2006).

Dle Vágnerové (2005) jsou největším emočním zázemím pro dítě rodiče. Dítě je s rodiči emočně pevně svázané, postupně se rozrůstá o další příbuzné, kteří tvoří významnou část jeho světa. Pro fungující vztah dítěte a rodičů je nutná jejich trvalá přítomnost, kdy své dítě podporují a poskytují mu patřičný zájem.

Na konci tohoto období dochází k diferenciaci sklonů v pohlaví. Chlapci se zabývají více konstruktivními hrami, kdežto dívky se věnují aktivitám, při kterých mohou uplatňovat cit a ladnost pohybu (Jansa, Dovalil 2007).

4 Atletika v rámci výuky na 1. stupni ZŠ

4.1 Vymezení v Rámcovém vzdělávacím programu

Rámcově vzdělávací program základního vzdělávání, který vyšel v platnost v září 2007, je závazný dokument vydávaný Ministerstvem školství. Každá škola vypracovává vlastní Školní vzdělávací program podle RVP ZV.

„Hlavním cílem nové vzdělávací strategie je vybavit všechny žáky klíčovými kompetencemi, tedy souborem vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti v rámci celoživotního vzdělávání“ (RVP ZV 2016, s. 10).

RVP ZV vymezuje kompetence k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské a pracovní, ve kterých definuje úroveň dosažení dovedností a schopností na konci základního vzdělání. Učivo stanovené v RVP ZV je rozčleněno do devíti vzdělávacích oblastí, ve kterých jsou popsány osnovy pro každý vyučovací předmět.

Tělesná výchova je vzdělávací obor zařazen do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví společně s Výchovou ke zdraví. Tělesná výchova je plnohodnotným předmětem vedle češtiny, matematiky, angličtiny a dalších předmětů. Rozhodně by neměla být zanedbávaným předmětem, spíše rozšířeným z důvodu nedostatečného pohybu dětí při volnočasových aktivitách.

Obsah TV je rozdělen na činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení (Kaplan, Válková 2009).

Atletika je jednou z nezastupitelných součástí RVP ZV, jelikož pokládá základy pro klíčové pohybové schopnosti, jako je chůze, běh, skok, a hod. Základy atletiky se v rámci učiva zařazují mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností žáků 1. st. Jako stěžejní učivo je považováno zvládnutí rychlého běhu, motivovaného vytrvalého běhu, skoku do dálky nebo do výšky a hodů míčkem (RVP ZV 2016).

Současné školy zařazují atletiku do výuky v doporučeném rozsahu. Rozvoj atletiky ve školách je ovlivněn dobrým zázemím, materiálním vybavením a proškolenými učiteli. Atletika je zařazována do výuky především na jaře a na podzim v rozsahu 10–15 hodin ročně. Celkově se atletika podílí na TV z 20 % u chlapců a 16 % u dívek (Jeřábek J. in Jeřábek P. 2008).

Učivo tělesné výchovy je rozděleno do etap a je vyučováno v tematických blocích. Tematické plány vytváří učitelé pro svoje potřeby, nejsou závazným dokumentem dané školy. Škola je může vypracovávat pro přehlednost učiva jednotlivých předmětů v každém ročníku.

Mladší školní věk dělíme na dvě etapy dle vývoje jedince na 1. období (1.–3. ročník) a druhé období (4.–5. ročník). V prvním období se dítě adaptuje na prostředí a učí se řízeným pohybům a pravidlům, rozvíjí si základní pohybové dovednosti. V druhém období narůstá zájem o pohyb a dochází k prohloubení pohybových schopností a dovedností.

Náplň hodin tělesné výchovy se dělí na učivo základní a rozšiřující. Základní učivo je závazné pro učitele i žáky. Rozšiřující učivo slouží k další motivaci žáků, k individuálnímu rozvoji pohybových předpokladů žáků (Jeřábek 2008).

Obecné cíle TV jsou v RVP vymezeny prostřednictvím očekávaných výstupů. Konkretizuje je sám učitel při tvorbě ŠVP, který je pro něj závazným. Vymezených cílů učitel dosahuje volbou obsahu hodiny, využitím vhodných prostředků, podmínek a metod.

4.2 Očekávané výstupy

Očekávané výstupy mají činnostní povahu a jsou součástí vzdělávacího obsahu určité etapy vzdělávání. Jedná se o závazné a ověřitelné výsledky, které stanovují, k jakým vědomostem, dovednostem, postojům a hodnotám mají žáci v určité etapě vzdělávání prostřednictvím učiva dospět. Na konci 5. ročníku (2. období) musí být naplnění očekávaných výstupů RVP ZV dodrženo. Na konci 3. ročníku (1. období) jsou stanovené orientačně, napomáhají formulovat vzdělávací cestu, která vede k naplnění stanovených výstupů (RVP ZV 2016).

K vybraným očekávaným výstupům uvedeme několik konkrétních příkladů, které odkazují na rozvoj základních pohybových schopností a dovedností z daného metodického materiálu.

4.2.1 První období

TV-3-1-02 – žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

Např. žák dokáže souvisle skákat na skákacím kříži, jednotlivě zdolává překážkovou dráhu, přebíhá frekvenční žebřík, napodobuje prvky běžecké abecedy, žáci ve skupinách probíhají mezi slalomovými tyčemi aj.

TV-3-1-03 – žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

Např. žáci spolupracují při přihrávané, předávají si štafetový kolík či kroužek při štafetě, provádějí skokanskou štafetu z dřepu na výkon aj.

TV-3-1-05 – žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Např. žáci dokáží zaujmout danou pozici při staru z různých poloh, žák reaguje na startovní povely při nízkém startu a na korekci chyb při vykonávání pohybů, např. při přebíhání překážek aj.

4.2.2 Druhé období

TV-5-1-03 – žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her

Např. žák zvládá přeběhy přes frekvenční žebřík, vymýšlí různé způsoby jeho přeběhnutí či přeskákání (cval stranou, po jedné noze apod.)

TV-5-1-06 – jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví

Např. žák se řídí vymezenými pravidly her, např. u přihrávané žáci nechodí s míčem, u piškvorek nešlapou do obručí ani na ně, žáci vyhodnocují pořadí ve skokanské štafetě podle dosažené vzdálenosti aj.

TV-5-1-08 – zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy

Např. žáci navrhnou různé obměny her, popřípadě vymyslejí jiné aktivity či cvičení, při kterých využijí určité pomůcky ze sady Kids' Athletics, žáci předcvičují ostatním žákům v rámci rozcvičky aj.

TV-5-1-09 – změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky

Např. žáci si ve dvojicích vzájemně počítají přeskoky přes švihadlo či přes překážku, popřípadě měří vzdálenost skoku z místa či hodů na vzdálenost aj. (RVP ZV 2016).

5 Projekty dětské atletiky

5.1 IAAF Kids‘ Athletics

Název tohoto projektu je u nás využíván ve významu Dětské atletiky, která se u nás dělí do dalších projektů. Tento projekt je zpracováván v Německu a zastřešuje ho Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF). Federace provádí školení učitelů a trenérů v rámci celosvětového rozšíření dětské atletiky na téma IAAF KIDS‘ ATHLETICS. Nabízí bohaté zkušenosti s dětskou přípravou a využitím pestrých pomůcek přizpůsobených věku dětí (Kaplan, Válková 2009). Český atletický svaz v rámci Atletiky pro děti nabízí hned několik dílčích projektů.

5.2 Atletika pro děti

Projekt Atletika pro děti si klade za úkol zprostředkovat rodičům a jejich ratolestem plnohodnotné trávení volného času. Pro všechny věkové kategorie nabízí zábavné aktivity prostřednictvím atletických kroužků. Tento projekt je zastřešován ČAS, běží již od roku 2010 (Atletika pro děti 2017).

Hlavním cílem tohoto projektu je vytvořit pozitivní vztah dětí ke sportu, k atletice a vzbudit u nich zájem se zdokonalovat a provádět pohybovou aktivitu pravidelně. Zároveň se snaží podpořit sportovní přípravu v klubech a oddílech již od útlého věku dětí.

ČAS pořádá každý rok různé akce a soutěže, při kterých se děti mohou setkat se sportovními ikonami Janem Železným, Tomášem Dvořákem, popřípadě také s Bárou Špotákovou, hlavní patronkou tohoto projektu. Děti jsou slavnými atlety velmi motivované. Tyto vzory jim jsou velkým příkladem.

Největší pozornost je věnována dětem ve věku 5–11 let. Dětská základna se stále zvětšuje, současně se účastní těchto aktivit okolo 13 000 dětí (Atletika pro děti 2017).

Tento projekt poskytuje také školení trenérů. Velkou motivací pro děti jsou pestré a multifunkční pomůcky viz sada Kids‘ Athletics.

5.3 Atletika pro děti do škol

Atletika pro děti do škol je projekt postaven na obdobných základech jako Atletika pro děti. Byl zaveden v roce 2014 a zastřešuje ho již zmiňovaný ČAS. Cílem tohoto projektu je obohatit a zpestřit výuku tělesné výchovy ve školách atletickou přípravou. Ta by měla přispět k zdravému vývoji dětí a k pochopení, že pohyb je nepostradatelnou součástí pro jejich zdravý životní styl. Atletika přispívá k všestrannému rozvoji základních pohybových dovedností a schopností, které lze využít v jakémkoli jiném sportu. ČAS ve spolupráci s firmou JIPAST a. s. vytvořili koncepci náčiní a náradí pro děti mladšího školního věku. Patronkou tohoto projektu je česká reprezentantka v chůzi Anežka Drahotová (Atletika pro děti 2017).

5.4 Atletika pro radost I.

Jedná se o nový projekt Českého atletického svazu. Atletika pro radost I. se věnuje dětem od 6 do 11 let, atletika pro radost II. žákům starším 12 let. Tento projekt spočívá ve vzájemném propojení dosavadních dvou projektů Atletika pro děti a Atletika pro děti do škol. Hlavním cílem je přimět školy ke spolupráci s místními atletickými kluby a založit ve škole přípravné kroužky. Učitelům či trenérům by v rámci projektu byl poskytnut metodický materiál, zapůjčení pomůcek sady dětské atletiky i proškolení a finanční ohodnocení (Atletika pro děti 2017).

6 Atletické disciplíny a soutěže

V rámci různých projektů jsou pořádány různé závody a soutěže pro školy. Žáci se mohou účastnit různých disciplín a bojovat s žáky jiných škol o lepší umístění, popřípadě si zlepšují osobní výkony.

Školní atletické soutěže mají mnoho výhod. Např. soutěže družstev umožňují úspěch i relativně slabším žákům, kteří mohou přispět k úspěchu celé školy. Děti jsou motivované k dosahování dobrých výsledků a zároveň k toleranci neúspěchu členů v družstvu.

AŠSK se snaží velkou měrou pořádat a organizovat velké množství atletických soutěží. Sportovní kluby vzniklé na školách jsou sdružovány právě touto organizací. AŠSK pořádá převážně postupové soutěže družstev (Jeřábek 2008). Nejlepší z nich se mohou dostat až do celostátního kola popřípadě do mezistátního finále.

Hlavní myšlenka pořádání těchto soutěží pramení v základních kolech, na které jezdí největší počet účastníků. Děti, které neprovozují pravidelně pohybovou činnost, mají také možnost ukázat své schopnosti a dovednosti. Účast na takovýchto závodech je naopak může motivovat se začít atletice či jinému pohybu věnovat systematicky. Škola díky úspěchům na různých soutěžích může získat různá ocenění, v podobě sportovních pomůcek např. Kids' Athletics sady, čímž se zvyšuje prestiž školy.

Pro žáky mladšího školního věku je vhodné zařazovat disciplíny podporující rozvoj pohybových schopností a dovedností. Patří mezi ně běh na 50 m, 60 m, 600 m, štafeta 4× 60 m, skok do dálky, skok do výšky, hod kriketovým míčkem 150 g, popřípadě modifikované disciplíny: hod plným míčem, skok z místa, člunkový běh, a další. Konkrétní metodiku nácviku jednotlivých disciplín je možné shledat v následující **tabulce 2**. Jednotlivá cvičení jsou rozepsána do jednotlivých ročníků dle vývojových zvláštností, zdatnosti žáků a jejich fyzických predispozic.

Tabulka 2: Vhodná cvičení pro první období mladšího školního věku (Šauerová 2011)

	1. ročník	2. ročník	3. ročník
BĚHY			
Sprint	<ul style="list-style-type: none"> průpravná cvičení pro rozvoj lokomoční rychlosti rychlý běh na 20 až 40m (běžecké rovinky) 	<ul style="list-style-type: none"> cvičení pro rozvoj frekvenční a lokomoční rychlosti cvičení na práci kotníků rychlý běh na 30 až 50m (běžecké rovinky) 	<ul style="list-style-type: none"> cvičení pro rozvoj frekvenční a lokomoční rychlosti cvičení na práci kotníků, práci paží běžecká abeceda (kromě odpichového běhu) rychlý běh do 60m (běžecké rovinky)
Start	<ul style="list-style-type: none"> cvičení pro rozvoj reakční a akcelerační rychlosti (padavý start, starty z poloh apod.) základy polovysokého a nízkého startu (bez povelu, bez signálu, bez bloků) 	<ul style="list-style-type: none"> cvičení pro rozvoj reakční a akcelerační rychlosti (letmý start, padavý start, starty z poloh) základy polovysokého a nízkého startu (bez povelů, bez bloků) 	<ul style="list-style-type: none"> cvičení na rozvoj reakční a akcelerační rychlosti cvičení na nácvik šlapavého a švihového způsobu běhu (nácvik plynulého zvedání trupu – na místě, za chůze) polovysoký a nízký start (na povel, bez bloků) cvičení pro rozvoj obratnosti a pohyblivosti středně rychlý běh přes překážky (možné nejprve stranou)
Běh přes překážky	<ul style="list-style-type: none"> cvičení pro rozvoj obratnosti a pohyblivosti cvičení pro rozvoj rytmizace (chůze, později klus přes destičky apod., zvýšení překážek až na 20cm) 	<ul style="list-style-type: none"> cvičení pro rozvoj rytmizace (chůze, později klus přes překážky o výšce 20 až 40cm), obratnosti a pohyblivosti 	
Štafetový běh	<ul style="list-style-type: none"> štafetové běhy ve družstvech (na tlesnutí) 	<ul style="list-style-type: none"> štafetové běhy ve družstvech (na tlesnutí) běh do zatáčky pohazování si (každý sám, pak ve dvojicích) a později běh se štafetovým kolíkem (každý sám) 	<ul style="list-style-type: none"> štafetové běhy ve družstvech (na tlesnutí) běh do zatáčky nácvik pohybu paží při předávce a přebírání kolíku na místě (každý sám, později dvojice až čtveřice, střídání paží L-P-L-P a naopak) cvičení pro rozvoj běžecké vytrvalosti motivovaný běh na dráze do 600m
Vytrvalostní běh	<ul style="list-style-type: none"> průpravná cvičení pro rozvoj běžecké vytrvalosti motivovaný běh v terénu až do 10min (prokládaný chůzí, možnost i souvislého běhu podle úrovně žáků) 	<ul style="list-style-type: none"> cvičení pro rozvoj běžecké vytrvalosti motivovaný běh v terénu až do 10min (prokládaný chůzí, dle úrovně žáků možný i souvislý běh) 	
SKOKY			
Skok do dálky	<ul style="list-style-type: none"> průpravná cvičení pro rozvoj odrazové síly a koordinace odraz z místa skok do dálky z místa 	<ul style="list-style-type: none"> průpravná cvičení pro rozvoj odrazové síly a koordinace odraz z místa skok do dálky z místa 	<ul style="list-style-type: none"> průpravná cvičení pro rozvoj odrazové síly a koordinace cvičení na spojení běhu s odrazem skok do dálky s rozběhem (odraz z 50cm širokého pásma, rozběh asi ze 6 až 8m)
HODY			
Hod oštěpem	<ul style="list-style-type: none"> průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem z místa hod kriketovým míčkem z místa, který díky pomůckám nahradíme dětským oštěpem 70cm a raketkou hod oštěpem z místa hod raketkou z místa na cíl 	<ul style="list-style-type: none"> průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem z místa hod kriketovým míčkem, nahradíme oštěpem 70cm a raketkou hod oštěpem z místa i z chůze (nácvik tříkrokového rytmu - čelně) hod raketkou (z místa) na cíl 	<ul style="list-style-type: none"> průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem hod kriketovým míčkem, oštěpem 70 cm z chůze (postupně spojujeme s rozběhem - z chůze přecházíme do mírného běhu čelně – tříkrokový rytmus) základy odhodového postavení hod raketkou na cíl
Hod medicinbalem			<ul style="list-style-type: none"> průpravná cvičení na hod medicinbalem

V **tabulce 3** uvádíme přehled metodiky nácviku základních disciplín pro druhé období mladšího školního věku. Navazuje na první období. Zde dochází ke specifickému rozvoji jednotlivých disciplín.

Tabulka 3: Vhodná cvičení pro druhé období mladšího školního věku (Šauerová 2011)

	4. ročník	5. třída
BĚHY Sprint	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cvičení pro rozvoj frekvenční a lokomoční rychlosti ▪ cvičení pro správnou práci kotníků a paží ▪ běžecká abeceda ▪ běžecké rovinky ▪ rychlý běh na 60m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cvičení pro rozvoj frekvenční a lokomoční rychlosti ▪ cvičení pro správnou práci kotníků a paží ▪ běžecká abeceda ▪ běžecké rovinky ▪ rychlý běh na 60m
Starty	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cvičení na rozvoj reakční a akcelerační rychlosti ▪ běh šlapavým a švihovým způsobem ▪ polovysoký start, nízký start (bez bloků na povl) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cvičení na rozvoj reakční a akcelerační rychlosti ▪ běh šlapavým a švihovým způsobem ▪ příprava bloků, vstup do bloků ▪ polovysoký start, nízký start z bloků (bez signálu a na signál)
Běh přes překážky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cvičení na rozvoj obratnosti a pohyblivosti ▪ běh přes překážky (o výšce 40 až 50cm, možné nejprve stranou) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cvičení na rozvoj obratnosti a pohyblivosti ▪ běh přes překážky (o výšce 50cm až 60cm, možné nejprve stranou)
Štafetový běh	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nácvik předávek v předávkovém území (ve dvojicích, středně rychle, poté rychle), samotná realizace štafetového běhu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nácvik výběhového postavení, základy měření a značení náběhového území ▪ štafetový běh
Vytrvalostní běh	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vytrvalostní běh v terénu 12 až 15min (dle výkonostní úrovně žáků) ▪ motivovaný vytrvalostní běh na dráze na 600m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vytrvalostní běh v terénu 12 až 15min (dle výkonostní úrovně žáků) ▪ motivovaný vytrvalostní běh na dráze na 600m
SKOKY Skok do dálky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ průpravná cvičení pro rozvoj odrazové síly a koordinace ▪ nácvik posledního zrychleného kroku (sešlápnutí) ▪ skok do dálky s rozběhem (odraz z 50cm širokého pásma, délka rozběhu 10 až 14m) ▪ skok do dálky s rozběhem – postupně odraz z břevna 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ průpravná cvičení pro rozvoj odrazové síly a koordinace ▪ nácvik posledního zrychleného kroku (sešlápnutí) ▪ skok do dálky s rozběhem (odraz z břevna) ▪ základy rozměření rozběhu
Skok do výšky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ základy rozměření rozběhu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ průpravná cvičení na skok do výšky ▪ skok do výšky z krátkého rozběhu
HODY Hod kriket. míčkem nebo oštěpem	<ul style="list-style-type: none"> ▪ průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem, dětským oštěpem ▪ nácvik přeskoku ▪ hod oštěpem 90cm nebo kriketovým míčkem z krátkého rozběhu (chůzí, poté klusem – s přeskokem do odhodového postavení) ▪ hod raketkou na cíl 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ průpravná cvičení na hod kriketovým míčkem nebo oštěpem ▪ nácvik zkřížných kroků ▪ spojení zkřížných kroků, přeskoku a odhodu ▪ celý rozběh s odhodem (nejprve pomaleji, později v optimální rychlosti) ▪ hod raketkou na cíl
Hod medicinbalem	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cvičení s medicinbalem (1kg) ▪ házení medicinbalem ve dvojicích ▪ hod medicinbalem (autové vhadzování – obouruč nad hlavou) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cvičení s medicinbalem (2kg) ▪ házení medicinbalem (1kg) ve dvojicích ▪ hod medicinbalem (autové vhadzování – obouruč nad hlavou)

Nyní se zmíníme o některých atletických soutěžích pořádaných pro 1. stupeň ZŠ.

6.1 Atletický trojboj pro 1. stupeň ZŠ

Tato soutěž je pořádána AŠSK ČR. V rámci mladšího školního věku je rozdělena do dvou věkových kategorií. Žáci 2. a 3. třídy závodí v první kategorii, druhá je pro žáky 4. a 5. tříd. Každá kategorie musí být zastoupena dvěma chlapci a dvěma dívkami. V trojboji závodí osmičlenná družstva složená z žáků obou kategorií. Každý žák absolvuje běh na 50 m, hod míčkem 150 g a skok do dálky s modifikovanými pravidly, např. vzdálenost se měří od špičky odrazové nohy (Kaplan, Válková 2009).

6.2 European Kids' Athletics Games

EKAG je mezinárodní atletická soutěž, v které si mohou mladí atleti porovnat síly s vrstevníky z jiných evropských zemí. Je považována za jeden z největších pořádaných atletických závodů pro nejmladší, mladší i starší žactvo. Tato soutěž je každoročně pořádána v Brně. Každá kategorie závodí v připravených disciplínách. Nejmladší žactvo do 11 let (včetně) absolvují 5 disciplín: 60 m, 600 m, skok daleký, skok vysoký a hod kriketovým míčkem (Kaplan, Válková 2009). Disciplíny v dalších kategoriích jsou odstupňovány dle věku. V rámci této mezinárodní soutěže je připraven velkolepý doprovodný program společně s ohňostrojem.

6.3 Štafetový pohár

Tato soutěž je pořádána od roku 2014. Jedná se o soutěž štafetových běhů, které mají různé obměny v závislosti na věku a pohlaví dětí. Štafetový pohár je zprostředkován pro všechny školy v ČR. Pořádají se okresní, krajská kola a vrchol celé soutěže probíhá v rámci republikového finále. Patronkou této dětské atletické soutěže je Ludmila Formanová, několikanásobná mistryně světa v běhu na 800 m. Každá zúčastněná škola vytváří šestnáctičlenné družstvo složené ze 4 dívek a 4 chlapců z prvního i druhého období prvního stupně ZŠ. Žáci prvního i druhého období mladšího školního věku běží samostatně štafetu 8× 100 m, společně sestavují štafetu 8× 200 m tak, aby byli vždy zastoupeni 2 chlapci a 2 dívky z 1.–3. ročníku a 2 chlapci a 2 dívky ze 4.–5. ročníku. Každá škola má možnost sestavit štafetu A i B. Jeden žák nesmí běžet více štafet než dvě.

Časy všech tří štafet se sčítají. Vítězí družstvo s nejnižším součtem časů (Štafetový pohár 2017).

Tato soutěž je obohacena o doplňkové disciplíny, které se do pořadí štafet nezapočítávají. Mezi tyto disciplíny patří skok z místa, skok daleký s rozběhem z metrového pásma a hod 1 kg medicinbalem. Doplňkové aktivity slouží k vyplnění volného času dětí, kdy čekají na další start štafetového běhu. Vyhodnoceni jsou první tři nejlepší žáci z každé doplňkové soutěže v dané kategorii (Štafetový pohár 2017).

Další soutěže pořádané pro žáky mladšího školního věku jsou např. Dětské atletické závody s Českou spořitelnou a mnoho dalších.

7 Charakteristika sady Kids' Athletics

„Český atletický svaz ve spolupráci s firmou JIPAST a.s. navrhl celé sady atletického nářadí a náčiní (pomůcek). Pomůcky do těchto sad jsou vybrány dle věku dětí, specifika sportovní přípravy dětí a odpovídají bezpečnostnímu nároku. Sady jsou využitelné pro atletický trénink (cvičební jednotku) i pro uspořádání jednoduché soutěže“ (Atletika pro děti 2017).

Sada Kids' Athletics je soubor pomůcek a náčiní, které jsou vyrobené převážně z měkkých materiálů, bezpečných pro malé děti. Jejich barevnost, design i provedení mají pro děti mladšího školního i předškolního věku přidanou motivační hodnotu. Sady jsou snadno přenosné a uchovatelné díky uzavíratelným taškám přizpůsobeným počtu pomůcek.

7.1 Využití sady Kids' Athletics

Jednotlivé pomůcky lze využívat pro různé věkové kategorie s ohledem na jejich zdatnost. Volba aktivit a pomůcek je velmi individuální. Přihlížíme k dispozicím jedinců, zda se žáci účastnili atletických hrátek již v útlém věku, či ne. Variabilně je možné volit obtížnější cvičení pro věkově mladší žáky nebo snazší prvky pro starší, pokud si je zdárně neosvojili. Důležité je vždy začínat od základních obecných cvičení k mírně specifickým až ke specifickému nácviku konkrétních disciplín v atletice či v jiných sportech.

Pomůcky a vhodně zvolené aktivity dětem napomáhají rozvíjet pohybové schopnosti i dovednosti, které je vedou ke zdravému vývoji dítěte. Sady těchto pomůcek slouží nejen k osvojení základních atletických prvků a disciplín, ale především k všestrannému fyzickému rozvoji jedince.

Pomůcky lze různě kombinovat, sestavovat, např. v různých štafetách, překážkových drahách. Zároveň je lze využít společně s náčiním a nářadím, které je běžně dostupné na základních školách.

Barevné náčiní napomáhá učitelům či trenérům sestavit pestré a zábavné hodiny tělesné výchovy. Jejich využití je možné ve všech částech vyučovací jednotky. Pomůcky lze začlenit do úvodních, hlavních i závěrečných částí vyučovací jednotky. Jejich zařazení do výuky je možné celoročně, jelikož jsou uzpůsobeny k vnitřnímu využití v tělocvičně i na venkovním hřišti.

Koncepce jednotlivých sad nabízí prostor pro vlastní iniciativu žáků. Ve skupinách mohou vymýšlet různé hry a sestavovat překážkové dráhy, což je velmi obohatí a umožní jim provádět jejich oblíbené aktivity. Vzájemná spolupráce dětí napomáhá lepšímu budování kolektivu. Aktivnější zapojení žáků do pohybových aktivit přináší lepší výsledky a výkony. Vlastní hry je z podstaty více baví. Žáci mají možnost zažít pocit úspěchu, který je motivuje k dalším pohybovým činnostem.

7.2 Rozdělení dle věku

Dle projektu Atletika pro děti (2017) dělíme sady na:

- atletickou školku (5–7 let)
- minipřípravku (8–9 let)
- atletickou přípravku (10–11 let)
- doplňkovou sadu IAAF (6–11 let)

7.2.1 Atletická školka

Nářadí a náčiní této sady je uzpůsobeno věkové kategorii 5–7 let.



Obrázek 1: Sada pro atletickou školku v praxi (Atletika pro děti 2017)



Obrázek 2: Sada pro atletickou školku (Atletika pro děti 2017)

Sada je vhodná pro sportovce již od útlého věku. Hravé a zábavné cvičení je zprostředkované různorodým a pestrým obsahem náčiní. Lze ho využít k sestavení nejrůznějších překážkových drah. Velmi motivujícími jsou např. pěnová zvířátka (Atletika pro děti 2017). Tuto sadu je možné uplatnit při cvičení s předškolními dětmi v mateřské školce a zároveň v prvním období mladšího školního věku.

Obsah sady atletická školka uvádíme v **příloze A. 1.**

7.2.2 Atletická minipřípravka

Nářadí a náčiní této sady je uzpůsobeno věkové kategorii 8–9 let.



Obrázek 3: Atletické pomůcky pro minipřípravku (Atletika pro děti 2017)



Obrázek 4: Sada pro atletickou minipřípravku (Atletika pro děti 2017)

Sada se snaží dopomoci žákům zdokonalit své pohybové schopnosti a dovednosti hravou formou a zvládnout tak atletický trénink. Tyto pomůcky lze využít k uspořádání jednoduché soutěže (8 disciplín) pro mladé atlety. Sada poslouží nejen volnočasovým skupinám, ale především mladým školákům ve školní atletice (Atletika pro děti 2017).

Obsah sady atletické minipřípravky uvádíme v **příloze A. 2.**

7.2.3 Atletická přípravka

Nářadí a náčiní této sady je uzpůsobeno věkové kategorii 10–11 let.



Obrázek 5: Sada pro atletickou přípravku (Atletika pro děti 2017)

Sada atletické přípravy je koncipována dle základních atletických disciplín, do kterých patří hladký, překážkový a štafetový běh, hod kriketovým míčkem, oštěpem a další. Náradí a náčiní této sady disponuje závodními parametry, např. štafetový kolík, kriketový míček, startovní bloky aj. Některé jsou nepatrně odlehčené pro snazší nácvik a manipulaci s nimi, např. lehké disky, oštěp, nízké překážky aj. (Atletika pro děti 2017). Oproti ostatním je tato sada doplněna lehkým závodním oštěpem a modifikovaným kladivem, které je nahrazeno odhodovým pytlíkem.

Obsah sady atletické přípravy uvádíme v **příloze A. 3.**

7.2.4 Doplnková sada IAAF

Tato atletická sada vychází z koncepce „Dětské atletiky IAAF“. Pomůcky této sady jsou koncipovány tak, aby zastřešily atletické disciplíny od běhů, překážek, přes hody, vrhy, po skoky do dálky, výšky či skoky o tyči (Atletika pro děti 2017). Většina pomůcek, obsažená v této sadě, se ztotožňuje s jednotlivým náčiním ze sad Kids' Athletics. Tato sada je obohacena, např. o dvě skokanské tyče a číselná kruhová pole. Ty slouží k modifikovanému nácviku disciplíny skoku o tyči.

Celá sada je vytvořena pro pořádání jednoduchých atletických závodů pro mladé školáky. Plánek jednotlivých disciplín, který je součástí sady, poslouží jako výsledková listina jednotlivých žákovských výkonů.



Obrázek 6: Pomůcky sady IAAF (vlastní zdroj)



Obrázek 7: Plánek disciplín (vlastní zdroj)



Obrázek 8: Přenosná taška na pomůcky (vlastní zdroj)

Obsah doplňkové sady IAAF uvádíme v **příloze A. 4.**

Seznam pomůcek je uveden orientačně. Jedná se o celosvětový projekt, který má zastoupení nejen v Evropě, ale např. i v Austrálii a Novém Zélandu. Tohoto projektu IAAF Kids' Athletics se účastní mnoho zemí, což se projevuje nepatrnými rozdíly v koncepci jednotlivých pomůcek. Stěžejní pomůcky pro rozvoj základních pohybových schopností a dovedností jsou zachovány.

8 Metodika cvičení a her s využitím pomůcek Kids' Athletics

8.1 Návod k použití

Tento sborník her je sestaven dle několika kritérií. Hlavní kategorizace je provedena dle částí výukové jednotky, která se dělí na úvodní (rušnou), hlavní a závěrečnou (uvolňovací) část hodiny. Pro přehlednost jsou zde uvedeny piktogramy symbolizující danou fázi výukové jednotky.



Obrázek 9: Úvodní část hodiny (vlastní zdroj)



Obrázek 10: Hlavní část hodiny (vlastní zdroj)



Obrázek 11: Závěrečná část hodiny (vlastní zdroj)

Další rozdělení je dáno rozvojem určité pohybové schopnosti. Většina her a cvičení rozvíjí více pohybových schopností současně, u takovýchto aktivit pak najdeme hned několik piktogramů. Každý z těchto piktogramů symbolizuje rozvoj dané schopnosti.



Obrázek 12: Silová schopnost (vlastní zdroj)



Obrázek 13: Rychlostní schopnost (vlastní zdroj)



Obrázek 14: Vytrvalostní schopnost (vlastní zdroj)



Obrázek 15: Schopnost koordinace (vlastní zdroj)



Obrázek 16: Obratnostní schopnost (vlastní zdroj)



Obrázek 17: Schopnost pohyblivosti (vlastní zdroj)

Zde je uveden příklad orientační doby trvání dané aktivity prostřednictvím minut.



Obrázek 18: Doba trvání aktivit (vlastní zdroj)

Sborník umožňuje rychlou orientaci a snadný výběr her či cvičení pro rozvoj dané pohybové schopnosti v určité fázi hodiny s využitím různých pomůcek. Každá aktivita je znázorněna kresleným schématem pro lepší názornost.

8.2 Struktura vyučovací hodiny

8.2.1 Úvodní část

V úvodní části hodiny nalezneme zahřívací hry, které slouží k aklimatizaci na prostředí a k přípravě dětského organismu na určitou zátěž. Tato část obsahuje aktivizační pohybové hry, aktivační dynamický strečink a dynamické rozcvičení. Její součástí je také speciální průpravné rozcvičení, které připravuje organismus žáků na následující pohybové aktivity. Hry zařazené v úvodní části lze využít s vyšší intenzitou zátěže nebo delší dobou trvání v různých obměnách v hlavní části hodiny.

8.2.2 Hlavní část

Hlavní část hodiny se dělí na část nácvičnou, intenzivní a kondiční. Během nácvičné fáze dochází k vysvětlení nového učiva, ukázce daných pohybů, upozornění na kritická místa a posléze k samotnému nácviku. V rámci intenzivní části rozvíjíme zdatnost žáků vysokou intenzitou zátěže, např. rychlým během, starty z bloků, popřípadě kruhovým posilováním na stanovištích. Kondiční část hodiny je věnována rozvoji aerobní zdatnosti tzn. vytrvalosti prostřednictvím různých překážkových drah, sportovních her či rytmických cvičení jako je aerobik nebo tanec. Zapojeni jsou vždy všichni žáci.

8.2.3 Závěrečná část

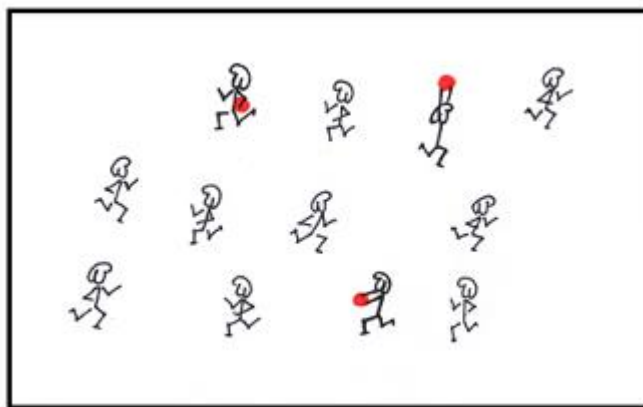
Závěrečná fáze hodiny je věnována uvolnění dětského organismu prostřednictvím kompenzačních cvičení, protahování či lehkého posilování. Dochází ke zklidnění organismu. Zařazujeme klidné hry, cvičení na rozvoj psychomotoriky, kreativity, strečink s tlumivým účinkem s dlouhými výdržemi, cvičení s prvky jógy a relaxaci.

Cvičení a pohybové aktivity zařazené v této části hodiny lze variabilně využít pro rozvoj síly, rychlosti i vytrvalosti. Výběr vhodných uvolňovacích a protahovacích cviků závisí na konkrétní prováděné činnosti.

8.3 Sborník cvičení a her

8.3.1 Úvodní část hodiny

Honička s medicinbalem



Obrázek 19: Schéma honičky s medicinbaly (vlastní zdroj)

Pomůcky: 1–3 medicinbaly/míče.

Cíl: Žák aktivizuje organismus, posílí ruce a rozvíjí manipulaci s míčem v pohybu.

Popis provedení: Jedná se o klasickou honičku, kdy žáci běhají ve vymezeném poli na polovině volejbalového kurtu. 1–3 hráči obdrží medicinbal, kterým se snaží dotknout hráčů a předat jim tak babu prostřednictvím medicinbalu. Medicinbal slouží k rozpoznání chytače a zároveň je pro žáky zátěží při běhu.

Metodické poznámky: Žáci, kteří jsou chytači, drží medicinbal obouřuč v úrovni pasu. Při větším počtu žáků určíme 3–5 chytačů.

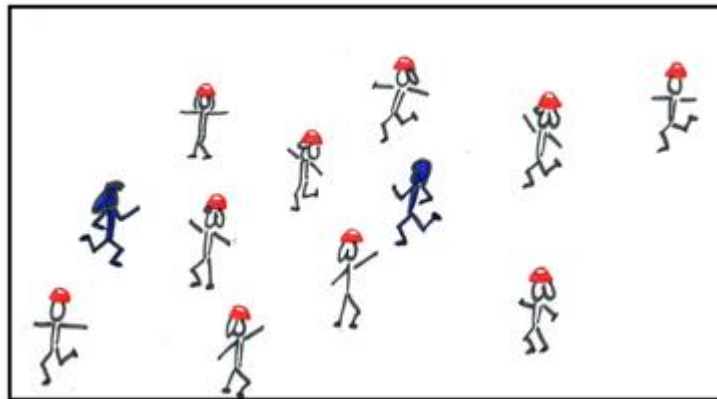
Obměny:

- Lze měnit polohu paží – běh ve vzpažení, v předpažení, přidržování na boku jednoruč,...
- Místo medicinbalu je možné u mladších žáků využít gumového kroužku či lehčího míče.

- Žák chytá hráče házením míče. Pokud je někdo trefen, stává se dalším chytáčem. Ti si navzájem házejí míč, jejich úkolem je polapit co nejvíce hráčů. Vítězí ti, kteří nejsou během vymezené doby chyceni. Jakýkoli dotek míče se považuje za chycení.

Bezpečnost: Je nutné žákům zdůraznit, kterých míst se nesmí míčem dotknout hráče. Klademe důraz na trefování spodní části těla, od pasu dolů (Mazal 2000).

Honička se značícími kloboučky na hlavě



Obrázek 20: Schéma honičky se značícími kloboučky na hlavě (vlastní zdroj)

Pomůcky: Značící klobouček pro každého/gumové kroužky pro každého.

Cíl: Žák si uvědomuje vzpřímené držení těla, osvojuje ladnost a lehkost běhu po špičkách a rozvíjí rychlostní a koordinační schopnost.

Popis provedení: Cvičenci se pohybují po vymezeném prostoru (polovině volejbalového kurtu – dle počtu žáků), mají na hlavě položen jeden značící klobouček a po špičkách rejdí v prostoru. Jeden z žáků je zvolen chytačem, který se snaží dotknout značícího kloboučku jiného žáka. Chytač se pohybuje poskoky po jedné noze. V případě doteku se role mění, chytač si položí značící klobouček na hlavu a jedinec, který o něj přišel, se stává chytačem. Pokud někomu klobouček spadne bez zásahu jiného žáka, musí provést 3 dřepy. Poté pokračuje v rejdní. Při provádění dřepů chytač nemůže dotyčnému terčík vzít. Vítězí ten, kterému nespadne ani jednou značící klobouček a zároveň je nejméně krát lapen. Hodnotíme pochvalou a upozorněním na správnou techniku vzprámeného těla při běhu.

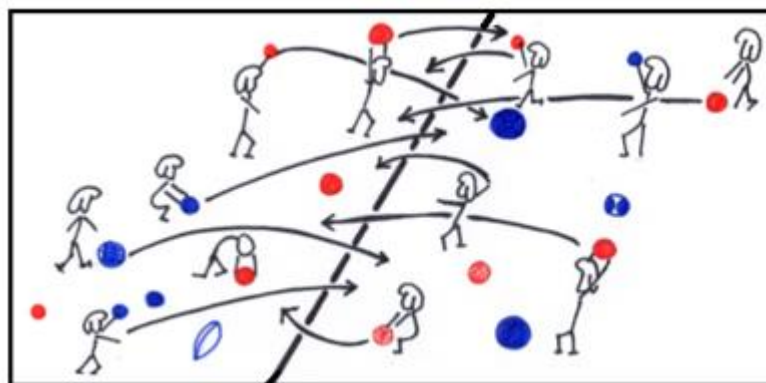
Metodické poznámky: Nejdříve necháme žákům prostor pro vyzkoušení běhu, potom zvolíme 2–3 chytače, kteří svůj terčík odloží stranou. Žáci si nesmí terčík na hlavě nijak přidržovat. Důraz je kladen na držení těla. Nesmí se předklánět, zaklánět, pokud tak učiní, značící klobouček spadne a pro cvičence je to znamení chyby, žáci jsou pak schopni sebekontroly.

Obměny:

- Obměnou může být honička, kdy chytač skáče snožmo, popřípadě volně běží.
- Chytačů může přibývat. Chycený se stane dalším chytačem. Chytači drží značící klobouček v ruce. Vítězí hráč, kterému vydrží klobouček na hlavě nejdéle.

Bezpečnost: Učitel hlídá hrubé srážení značících kloboučků, jde nám pouze o dotek.

Koulovaná



Obrázek 21: Schéma koulované (vlastní zdroj)

Pomůcky: Medicinbaly, malé míčky, tenisové míčky, míčky Kometa, pěnové míče (out R) ...

Cíl: Žák rozvíjí výbušnou silovou schopnost při odhazování jednotlivých míčů.

Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do dvou družstev, z nichž každý tým je na jedné polovině hřiště (volejbalového kurtu). Oba týmy mají stejný počet míčů. Na povel vyučujícího začínají házet míče/medicinbaly do soupeřova pole. Družstva se jich snaží mít na své polovině hřiště co nejmenší počet. Po uběhnutí vymezeného času max. 1 min vítězí tým s menším počtem míčů na jejich území (Mazal 2000).

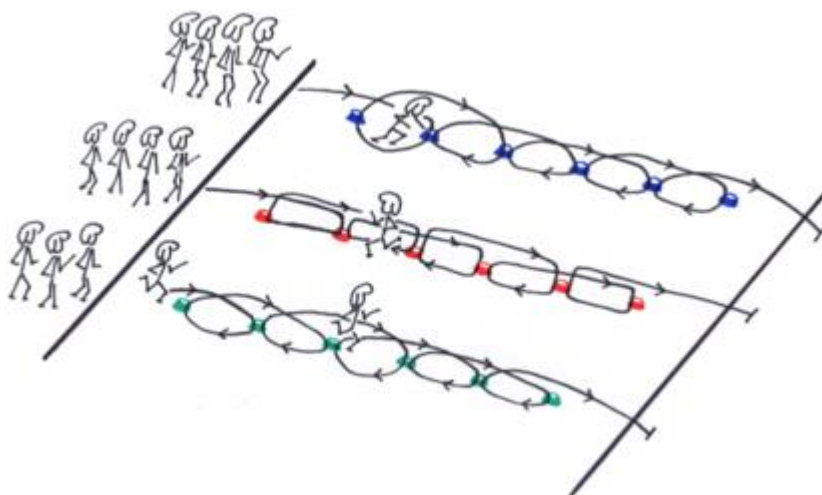
Metodické poznámky: Žáci hází míče různým způsobem z místa, nesmí s ním chodit, mohou však chytat hozené míče/medicinbaly.

Obměny:

- Přepřavování míče do protihráčova pole kutálením.
- Žáci se trefují do míčů, aby je dostali na druhou polovinu pole.

Bezpečnost: Vyhýbat se hodům do hlavy. Trefovat se mimo hráče do volného prostoru.

Mety



Obrázek 22: Schéma běhání k metám (vlastní zdroj)

Pomůcky: Značící kloboučky různé barvy (pro každý tým 6 značících kloboučků).

Cíl: Žák rozvíjí rychlostní a obratnostní schopnost.

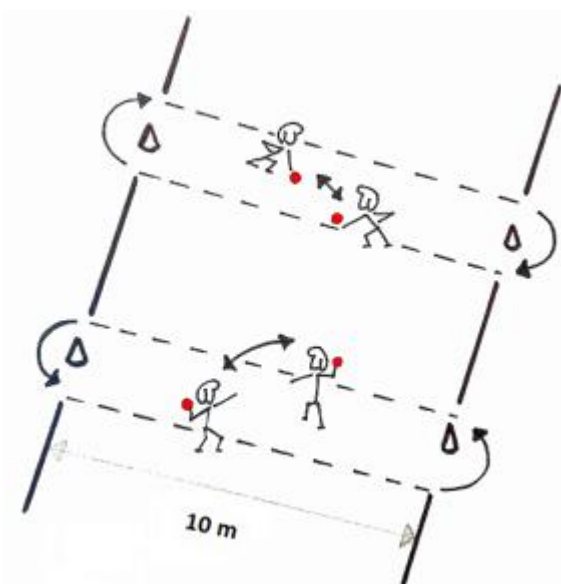
Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do stejně početných skupin, které stojí v zástupu u startovní čáry. Značící kloboučky jsou rozmístěny v řadě ve stejné vzdálenosti od sebe. Na povel učitele první žáci ze zástupů vyběhají k druhému kloboučku, dotknou se ho a vrací se zpět popředu k prvnímu, dále se běží dotknout třetího a opět se vrací k druhému, třetí klobouček vynechají a pokračují ke čtvrtému. Tímto způsobem postupují do té doby, než se dotknou nejvzdálenějšího značícího kloboučku. Druhý člen týmu vyběhá tehdy, kdy je první člen u třetího kloboučku. Vítězí tým, který se celý dostane jako první na druhou stranu tělocvičny/hřiště.

Metodické poznámky: Žáci startují z polovysokého startu. Jedna noha je mírně vpřed, druhá je o dvě stopy za ní. Nohy jsou pokrčené, snižujeme těžiště těla. Váha je na přední části chodidla. Trup je mírně v předklonu. Při startu dbáme na správnou práci paží, při odrazu zadní nohy se vyšvihne protější ruka. Aktivní práce paží dopomůže k rychlejšímu startu.

Obměny:

- Žáci se vrací k předchozí metě pozpátku (couváním).
- Dotýkání se značících kloboučků od posledního, kdy první cvičenec běží k poslední metě, které se dotkne a vrací se obdobným způsobem k předpředposlednímu poté k předposlednímu atd.
- Žáci mají za úkol po jednom sesbírat všechny terčičky v řadě, záleží na nich, jakou zvolí taktiku, zda nejrychlejší poběží pro nejvzdálenější, či je sesbírají popořadě. Zde je ponechán prostor pro vlastní iniciativu.

Přehazování míček



Obrázek 23: Schéma přehazování míček (vlastní zdroj)

Pomůcky: míčky, medicinbaly, kužely pro vyznačení met.

Cíl: Žák zlepšuje koordinaci svého těla při odhodu míčku v pohybu a zároveň rozvíjí vytrvalost.

Popis provedení: Žáci stojí naproti sobě ve vzdálenosti šířky tělocvičny. Na povel učitele vyběhají s míčkem v ruce. Přibližně ve dvou třetinách vymezené dráhy oba odhodí svůj míček druhému a běží s ním až k druhé metě, kde se otočí a běží stejným způsobem zpět, kde si opět vymění míčky. Takto si vzájemně házejí po stanovenou dobu 3 min, popřípadě dle určeného počtu výměn.

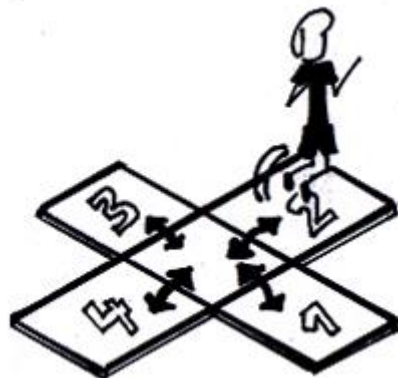
Metodické poznámky: Odhazujeme míček v pohybu, v okamžiku odhodu je protější noha odhodové ruky vpředu.

Obměny:

- Odhody nedominantní rukou, chytání obouřuč, do jedné ruky.
- Házení horem, spodem či kutálením po zemi.

Bezpečnost: Dostatečné rozestupy mezi jednotlivými dvojicemi. Nemířit na obličej.

Skákací panák



Obrázek 24: Skákací panák (vlastní zdroj)

Pomůcky: skákací kříž, stopky, startovní listina.

Cíl: Žák zlepšuje odrazové dovednosti.

Popis provedení: Žáci měří své skokanské dovednosti na kříži. Závodník skáče po dobu 20 s a snaží se přeskákat “kříž“ co nejvíce krát. Každý závodník má vždy dva pokusy, započítáván je pak ten lepší. Každé pole je hodnoceno jedním bodem, během jednoho kola, je možné získat maximálně 12 bodů (Atletika pro děti 2017).

Cvičenec začíná provádět poskoky ze středu a následně dodržuje předepsaný směr skoků dle čísel uvedených na kříži. Hodnotíme dodržování doskoků na správná čísla, dynamiku a plynulost poskoků.

Metodické poznámky: Dbáme na odraz ze špiček, z přední části chodidla, nohy jsou u sebe. Vytýkáme dopad na celá chodidla. Ruce jsou v pokrčení, dopomáhají v odrazu.

Obměny:

- Skákání v opačném pořadí čísel.
- Žák skáče na středu kříže, na povel učitele, který vysloví dané číslo, přeskóčí požadovaným směrem. Vždy se vrací zpět na střed.

Bezpečnost: Skákací kříž umístíme na nekluzkou podlahu.

Skákání přes švihadlo



Obrázek 25: Skákání přes švihadlo (vlastní zdroj)

Pomůcky: švihadlo (gymnastické), stopky, startovní listina.

Cíl: Žák zlepšuje odrazové dovednosti, rozvíjí silovou schopnost a koordinaci, osvojuje si manipulaci se švihadlem na místě.

Popis provedení: Na povel učitele si cvičenec přehodí přes hlavu švihadlo, které spočívalo v jeho ruce za zády v pozici ve stoji snožmo a provádí přeskoky snožmo. Skáče po dobu 30 s. Série se mohou několikrát opakovat.

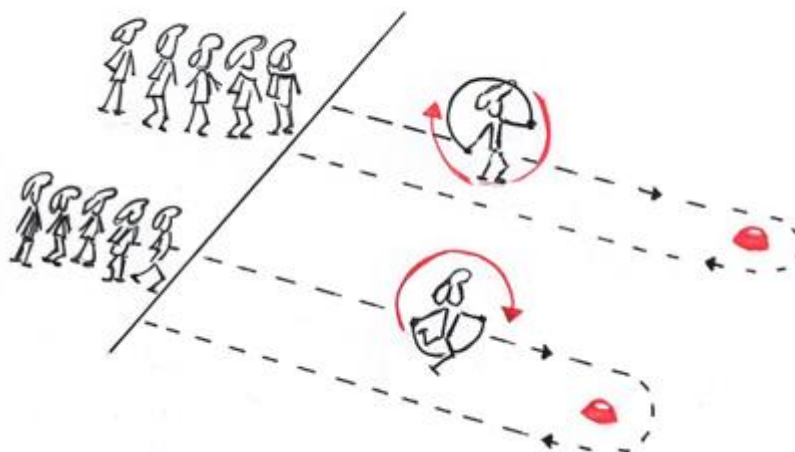
Metodické poznámky: Klademe důraz na vzpřímené držení těla a úchop švihadla. Ruce jsou pokrčené v lokti a opírají se tricepsem o trup. Základní pohyb rukou vychází z rotace v zápěstí, které je vytočené vně od těla. Odrazy jsou prováděné z přední části chodidel, která jsou u sebe.

Obměny:

- Žáci jsou rozděleni do dvojic, jeden z dvojice skáče po dobu 30 s, druhý počítá přeskoky, které byly provedeny. Po uběhnutí časového limitu, se dvojice vymění. Následuje zápis přeskoků do startovní listiny a provede se vyhodnocení výsledků.
- U starších žáků počítáme počet přeskoků přes švihadlo za 2 min.
- Způsob přeskoků lze měnit. Inspirací může být Abeceda se švihadlem (existuje mnoho dalších variant).
 - 10 krát přeskoč snožmo
 - 9 krát střídavě pravou a levou nohou
 - 8 krát střídavě levou a pravou nohou
 - 7 krát po levé noze
 - 6 krát po pravé noze
 - 5 krát přeskoky přes spojené švihadlo jedním směrem (ne snožmo)
 - 4 krát přeskoky přes spojené švihadlo opačným směrem
 - 3 krát skoky přes točení švihadla vzad
 - 2 krát vajíčko snožmo, ruce jsou před tělem překřížené
 - 1 krát dvoj švih

Bezpečnost: Dbáme na dostatek místa mezi jednotlivými žáky, aby neměli šanci se vzájemně dotknout švihadlem.

Přeskoky přes švihadlo v pohybu



Obrázek 26: Přeskoky přes obruč (vlastní zdroj)

Pomůcky: Švihadla (pro každé družstvo jedno) či obruče (60 cm).

Cíl: Žák přeskakuje švihadlo, rozvíjí koordinační schopnosti při manipulaci se švihadlem a zároveň si osvojuje odrazovou dovednost v pohybu.

Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do stejně početných družstev, stojí v zástupu před startovní čarou. Na startovní povel začnou skákat přes švihadlo. Snožmo doskáčou k dané metě, kterou oběhnou a zpět se vrací během. Švihadlo předají dalšímu, který pokračuje stejným způsobem. Není vhodné tuto hru prezentovat jako soutěž v případě, kdy žáci nekoordinují pohyby. Potom je lepší nechat více času pro nácvik a v příští hodině zvolit soutěživou formu. Vítězí družstvo, které se vystřídá v přeskocích a doběhne do cíle jako první.

Metodické poznámky: Je vhodné nechat žákům prostor pro nácvik přeskoků, kdy každý jedinec má své švihadlo a na místě si zkusí koordinaci pohybů paží i dolních končetin. V případě, že se jim daří provádět pohyb na místě, zařadíme přeskoky v pohybu, kdy jsou žáci uspořádáni do řad a s potřebnými rozestupy se snaží přeskakat celou délku tělocvičny/hřiště. Po zvládnutí těchto dílčích prvků zařadíme soutěžní variantu.

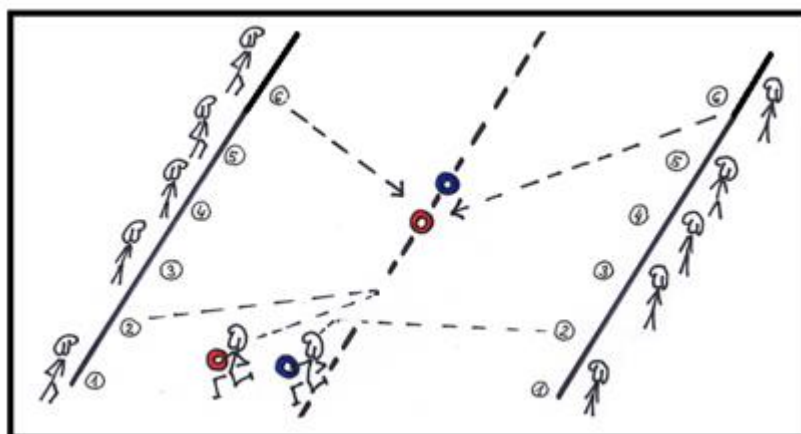
Dbáme na správný úchop švihadla. Dlaně jsou vytočené vně a pohyb točení vychází ze zápěstí. Odraz je prováděn z obou nohou naráz, upozorňujeme na nesprávný odraz z jedné nohy. Chodidla jsou u sebe a odraz vychází ze špiček, paty by se země neměly vůbec dotýkat. Jde nám o ladnost pohybu. Tělo je ve vzpřímené či mírně předkloněné poloze.

Obměny:

- První žáci doskáčou k metě, tam položí švihadlo a běží zpět. Další člen družstva běží ke kuželu, uchopí švihadlo a vrací se skoky zpět. Tímto způsobem se jedinci střídají, než všichni absolvují danou trať.

Bezpečnost: Dbáme na rozestupy a správné držení obruče, aby nedošlo k úrazu či pádu.

Číslovaná



Obrázek 27: Schéma běhání ke kroužkům (vlastní zdroj)

Pomůcky: gumové kroužky (červené, modré).

Cíl: Žák rozvíjí reakční rychlostní schopnost, postřeh a taktiku.

Popis provedení: Cvičenci jsou rozděleni do týmů, každý v družstvu má přidělené číslo. Na povel učitele vybíhají daná čísla proti sobě ulovit červený kroužek a snaží se ho donést zpět. Pomalejší bere modrý a snaží se dostihnout protihráče. Vyřadí ho ze hry tím, že se ho kroužkem dotkne. Pokud ho modrý nedostihne, získává bod tým se získaným červeným kroužkem. Vítězí tým, který získá více bodů.

Metodické poznámky: Dbáme na přirozený běh po předních částech chodidel. Pravidelně střídáme žáky v běhu. Po každém startu žáci kroužky umístí opět na polovinu hracího pole.

Obměny: Na polovině tělocvičny/hřiště jsou umístěny dvě dvojice kroužků. Po vyřčení čísla učitelem vyběhnou z každého družstva dva žáci. Vyvolaní jedinci z jednoho týmu běžící k jinému kroužku. Snaží se získat bod pro svůj tým stejným způsobem.

Bezpečnost: Kroužky jsou od sebe vzdáleny 1 m, aby se žáci nesrazili. Modrým kroužkem se pouze protihráče dotkneme, bez většího úderu.

Běžecská abeceda



Pomůcky: kužely – pro označení vzdálenosti.

Cíl: Žák si osvojuje správný běžecský krok a techniku běhu.

Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do řad po 5–6 žácích. Na pokyn učitele první řada provádí daný prvek, na další písknutí pak vybíhá další řada atd. Každý cvik provedeme na jedné či dvou rovinkách dlouhých 20–30 m.

Liftink



Obrázek 28: Správné provedení liftinku (vlastní zdroj)



Obrázek 29: Chybné provedení liftinku (vlastní zdroj)

Popis provedení: Zaměřujeme se na práci kotníků, jde o lehký klus, při kterém razantně střídáme dopad na špičku a na patu, protlačujeme koleno vzad stojné nohy do úplného propnutí. Pánev je mírně podsazená a boky protlačujeme vpřed. Tělo je vzpřímené, ruce jsou uvolněně svěšené či vykonávají běžecský pohyb. Ze začátku ho nacvičujeme na místě, poté postupně zrychlujeme, při zvládnutí pohybu přejdeme do vyšší frekvence.

Chyby: Hlava je příliš v předklonu, zaklánění.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

Skipink



Obrázek 30: Správné provedení skipinku
(vlastní zdroj)



Obrázek 31: Chybné provedení skipinku
(vlastní zdroj)

Popis provedení: Běh s přednožováním pokrčených nohou, zvedání kolen vysoko před sebe. Zde místo kotníků pracují především kolena, kotníky jsou zpevněné, dochází k odrazům ze špiček. Trup je narovnan s podsazenou pávní.

Obměny:

- polovysoký skipink – (zpočátku) kolena nezvedáme do vodorovné polohy, ale volíme menší úhel
- vysoký skipink – kolena jsou ve stejné poloze s kyčlí, stehno je ve vodorovné poloze

Chyby: Zaklánění trupu, nedokončení pohybu v plném rozsahu, zbrkllost.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

Zakopávání



Obrázek 32: Správné provedení zakopávání (vlastní zdroj)



Obrázek 33: Chybné provedení zakopávání (vlastní zdroj)

Popis provedení: Jedná se o styl běhu, při kterém zakopáváme bérce, snažíme se patami dotknout hýždí. Stehna směřují kolmo k zemi. Odraz i dopad vychází ze špiček.

Chyby: Nadměrný předklon, kolena se pohybují vpřed, pohyb je veden pod tělem což způsobí malý rozsah pohybu.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

Obměny: Zakopávat můžeme střídavě, pouze na jednu nohu, na druhou, popřípadě je možné zakopávat pouze na každou třetí dobu (na každý třetí krok).

Předkopávání



Obrázek 34: Správné provedení předkopávání (vlastní zdroj)



Obrázek 35: Chybné provedení předkopávání (vlastní zdroj)

Popis provedení: Styl běhu, který je prováděn s nataženými dolními končetinami. Aktivně přednožujeme, odraz vychází ze špičky maximálně rychlým dopnutím v kotníku. Pánev je podsazená, tělo vzpřímené. Klademe důraz na správnou práci běžeckých paží.

Chyby: Zaklánění, krčení kolen, došlap na celé chodidlo. Pokud má jedinec problémy s propnutím nohou, má ochablé lýtkové svaly. V tomto případě nejdříve zapojíme cviky na posílení, např. chůze ve výponu, skoky přes švihadlo, výběhy do schodů a další.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

Koleso



Obrázek 36: Správné provedení kola
(vlastní zdroj)



Obrázek 37: Chybné provedení kola
(vlastní zdroj)

Popis provedení: Jedná se o styl, který je poměrně náročný na správné provedení. Je zde propojený skipinkový pohyb se zakopáváním. Nejprve noha zakopne a posléze jde hned do skipinkového pohybu a v poslední fázi propneme koleno, aktivně stáhneme stehno pod sebe. Před došlapem přitáhneme špičku k bérce. Trup je nutné držet ve vzpřímené pozici.

Chyby: Záklon, pasgang tzn., že při pohybu vpřed jde dopředu stejná ruka, stejná noha, nepřizpůsobení paží rytmu běhu.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

Obměny: Provádíme koleso na každou druhou dobu – pouze na jednu nohu, poté vystřídáme, nebo na každou třetí dobu, střídání nohou po každém třetím kroku.

Běh zkřížmo



Obrázek 38: Správné provedení běhu zkřížmo
(vlastní zdroj)



Obrázek 39: Chybné provedení
běhu zkřížmo (vlastní zdroj)

Popis provedení: Ruce jsou v upažení po celou dobu, pracují hlavně nohy, které se kříží. Pravá noha se dostává před levou. Levou nohou ukročíme, dostaneme se do základního postavení a dochází k překřížení pravou. Tímto způsobem pokračujeme. Poté se otočíme a běžíme druhou stranou vpřed.

Chyby: Rotace ramen, nedostatečně upažené, pokrčené paže.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

Po zvládnutí zmíněných běžeckých prvků můžeme zařadit cvičení - odpichy.

Odpichy



Obrázek 40: Správné provedení odpichů
(vlastní zdroj)



Obrázek 41: Chybné provedení odpichů
(vlastní zdroj)

Popis provedení: Jedná se o styl běhu, který je někdy nazýván Jeleními skoky. Tento cvik provádíme z mírného rozběhnutí, abychom získali potřebnou energii k odrazu. Základem tohoto běžeckého stylu je letová fáze, odraz vychází z jedné nohy, stehno druhé nohy jde do vodorovné polohy se zemí. Odraz je prováděn ze špičky.

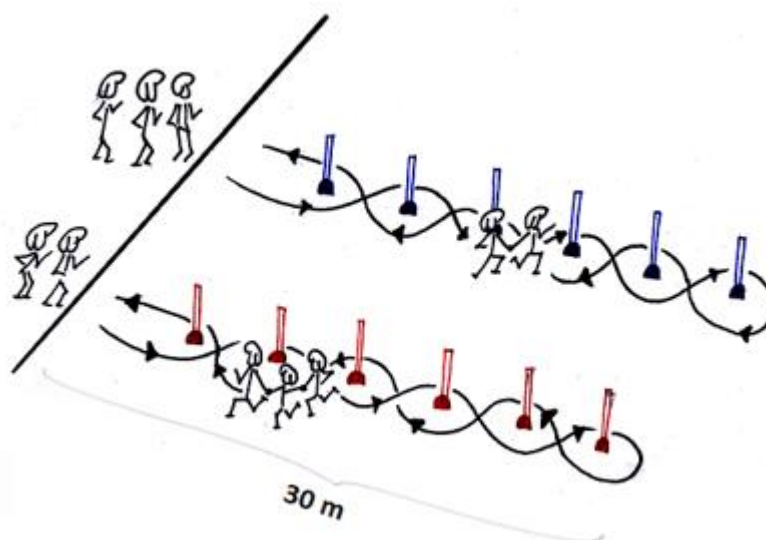
Chyby: Chybí letová fáze, běh s dlouhými kroky, pokrčená zadní noha, odraz z paty.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na technické chyby, špatné držení těla a správnou práci paží.

Obměny: Celou abecedu můžeme absolvovat pozadu, zamětnáme tak jiné svalové partie a zpestříme tak průpravu.

Bezpečnost: Dbáme na dostatečné rozestupy mezi jednotlivými řadami i na prostor vedle sebe. Po uběhnutí dané průpravy zakazujeme okamžité zastavení, klademe důraz na pozvolné vyběhnutí, aby nedošlo ke zranění (Jeřábek 2008).

Řetězová štafeta



Obrázek 42: Schéma řetězové štafety (vlastní zdroj)

Pomůcky: Tyč GRS 1 m (12×), podstavce pro slalomové tyče (12×).

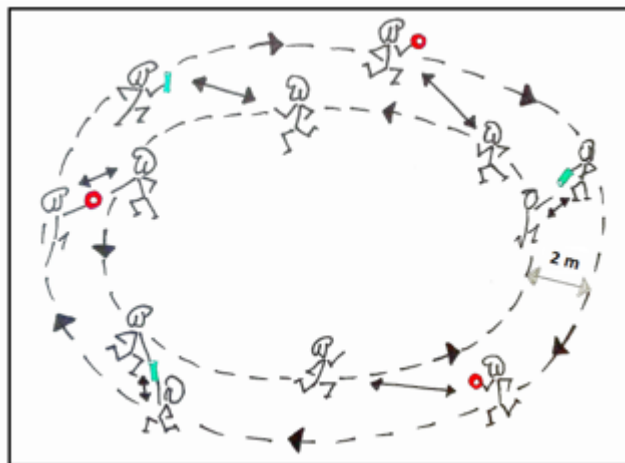
Cíl: Žák rozvíjí vytrvalostní schopnost, koordinaci a spolupráci s vrstevníky.

Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do družstev maximálně po pěti. Na povel vyučujícího první z družstva vyběhne na trať, kde běží slalom mezi kužely tam i zpět. Po doběhnutí chytne za ruku druhého a běží spolu stejným způsobem. Postupně se k nim v každém kole přidá další člen týmu. Po odběhnutí celého družstva se žák, který běžel jako první, odpoj a po jednotlivých kolech tak činí i ostatní. Každý oběhne trať 5×. Vítězí tým, který doběhne jako první do cíle.

Metodické poznámky: Žáci se nesmí rozpojit, neustále se drží za ruce.

Bezpečnost: Žáci dbají na délku kroku, aby se vzájemně nepošlapali. Tyče jsou umístěné dostatečně daleko od sebe 5–6 m.

Předávky v kruhu



Obrázek 43: Schéma předávek v kruhu (vlastní zdroj)

Pomůcky: štafetové kolíky, gumové kroužky do dvojic.

Cíl: Žák si osvojuje čelní předávku, rozvíjí rychlostní schopnost a koordinaci pohybů při předávání štafetového kolíku či gumového kroužku.

Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do dvojic, v kterých si budou předávat štafetový kolík či kroužek. Jeden z dvojice běží po vnitřním okruhu daným směrem, druhý pak běží v protisměru vnější dráhou. Vždy když se daná dvojice potká, předá si štafetu.

Chyby: Při předávce dojde k zastavení. Pokrčená paže.

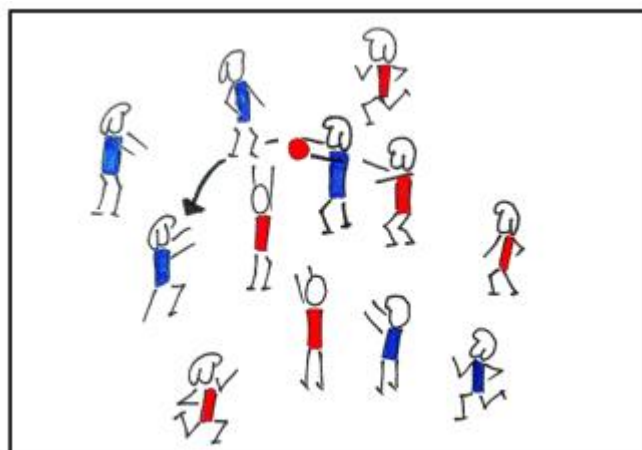
Metodické poznámky: Cílem je být neustále v pohybu a předat si bez zastavení. Žáci předávají kolík bližší rukou.

Obměny:

- Na jedno tlesknutí žáci mění směr.
- Na dvě tlesknutí se mění dráhy.

Bezpečnost: Žáci mají mezi sebou v dráze dostatečné rozestupy, aby nedošlo ke srážce.

Přihrávaná



Obrázek 44: Schéma přihrávané (vlastní zdroj)

Pomůcky: medicinbal či pěnový míč (out R).

Cíl: Žák si osvojuje míčové dovednosti, rozvíjí sílu a koordinaci

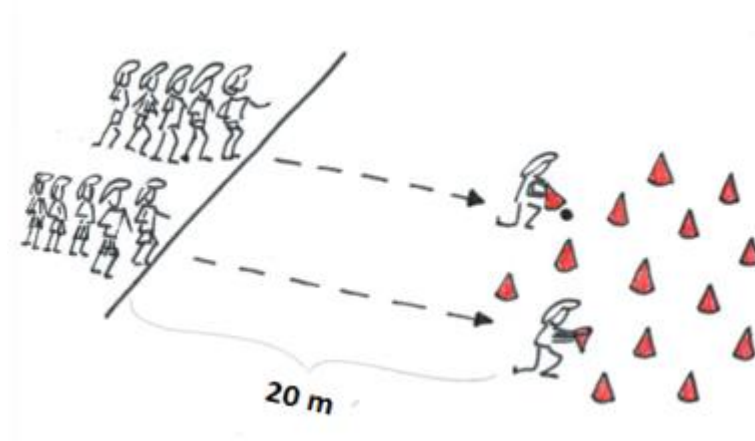
Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do dvou družstev o přiměřeném počtu. Každý tým je odlišen barevnými rozlišovacími dresy. Žáci se pohybují po vymezeném poli a snaží se udělat co nejvíce přihrávek. Pokud míč spadne či ho získá druhé družstvo, začíná se od začátku. Vyučující nahlas počítá přihrávky mezi hráči stejného družstva. Vítězí tým s největším počtem přihrávek za danou dobu.

Chyby: Chůze s medicinbalem.

Metodické poznámky: Hází se obouruč, vrchním či spodním obloukem. Klademe důraz na nabíhání a bránění v přihrávání.

Bezpečnost: Zamezujeme hrubosti, držení soupeře a jiného pošťuchování (Mazal 2000).

Míčky pod kužely



Obrázek 45: Schéma rozestavení kuželů (vlastní zdroj)

Pomůcky: kužely, míčky/puky (množství kuželů volíme dle počtu žáků, na 20 žáků 10 kuželů a 6 míčků).

Cíl: Žák rozvíjí rychlostní schopnost a procvičuje postřeh a paměť.

Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do dvou stejně početných skupin, popřípadě jeden člen běží dvakrát. Na povel vyučujícího žáci vyběhají ke kuželům, které jsou rozprostřené na určité ploše tělocvičny/hřiště. Pod kužely jsou ukryty míčky. Každý člen může nadzvednout pouze jeden kužel. V případě, že objeví míček, běží s ním zpět, pokud ne, vrací se s prázdnou. Plácnutím předají štafetu dalšímu a ten si opět vybere jeden kužel. Tímto způsobem závod pokračuje do té doby, než se odkryjí všechny míčky, nebo uplyne stanovený čas. Je důležité, aby žáci dávali pozor, který kužel byl odkryt a který ne a zbytečně se nezdržovali. Pokud někdo odkryje stejný kužel, pod kterým již míček není, vrací se zpět a vyběhá další hráč. Vítězí tým, který nalezne větší množství ukrytých míčků.

Metodické poznámky: Klademe důraz na rozvoj vytrvalostní schopnosti. Upozorníme žáky na správné dýchání při běhu a nezadržování dechu. Opět zdůrazníme techniku běhu, ne dupání po patách, ale odraz z přední části chodidla.

Obměny:

- Lze měnit vzdálenost kuželů, dle věku a výkonnosti. Pro mladší žáky zvolíme 10–15 m, pro starší 20 m a více. Respektujeme podmínky prostředí a velikost tělocvičny.
- Místo míčků můžeme uschovat pod kužely jiné předměty: papírové koule, puky, víčka od lahví apod.
- Jedinci musí ještě před odhalením míčku kužel jednou či dvakrát oběhnout a poté ho až mohou zvednout.
- Ke kuželům se žáci mohou dostat různým způsobem: během, poskočným během, pozadu, skoky snožmo, poskoky po jedené noze, slalomem atd.
- Pod kužely mohou být umístěny míčky dvou barev. Každé družstvo hledá pouze míčky jedné barvy. Pokud odhalí soupeřovu barvu, míček nechají pod kuzelem, vrací se zpět a vybíhá další a zkouší štěstí dál. Vyhrává tým, který najde všechny své míčky a přinese je na start k čáře.

Bezpečnost: Dbáme na dostatečný prostor mezi položenými kužely, aby nedocházelo ke srážkám.

Překážková cvičení

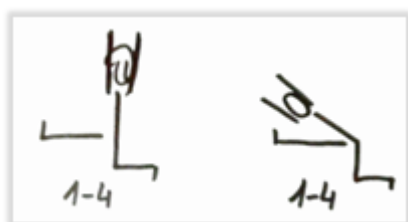


Pomůcky: sklopné překážky, žíněnka na skok daleký, cílová plocha na protahování.

Cíl: Žák si osvojuje průpravné cviky pro následné překonávání překážek, rozvíjí schopnost koordinace a pohyblivost.

Popis provedení: Žáci cvičí dle pokynů učitele.

Překážkový sed s předklony



Obrázek 46: Protažení v překážkovém sedu (vlastní zdroj)



Obrázek 47: Hmitání v překážkovém sedu (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žák sedí v překážkovém sedu P vpřed. Dotýká se oběma rukama špiček natažené nohy. Po protažení hmitá a následně rytmicky střídá ruce. Na každou třetí dobu se přitáhne co nejvíce ke kolenu. Toto cvičení několikrát opakuje, aby si zafixoval rytmus pohybu. Posléze vymění nohy.

Cvičení ve dvojicích



Obrázek 48: Schéma protahování v překážkovém sedu (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žáci sedí v překážkovém sedě pravou vpřed proti sobě. Drží se za ruce a navzájem se protahují.

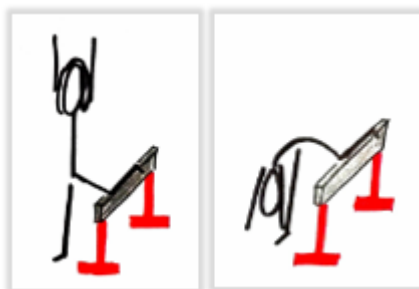
Střídání překážkového sedu s P a L nohou vpředu



Obrázek 49: Schéma přetočení (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žák sedí v překážkovém sedu s P vpředu, přetočením přes břicho se dostane do překážkového sedu s L vpředu.

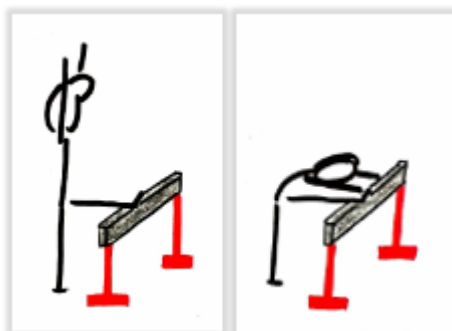
Stoj se skrčením únožmo



Obrázek 50: Schéma úklonů vpřed se skrčením únožmo (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žák se opírá skrčenou nohou o překážku ve výšce kyčlí a provádí úklon vpřed.

Stoj s přednožením o překážku



Obrázek 51: Schéma stoje s přednožením o překážku (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žák má položenou přednoženou nohu na překážce, opírá se patou ve výši pasu. Žák provádí hmity předklonmo (Atletika pro děti 2017).

Překážková abeceda



Pomůcky: překážky bez nástavce, sklopné překážky.

Cíl: Žák si osvojuje styl překonávání překážky, seznamuje se s průpravným cvičením, rozvíjí obratnost a pohyblivost.

Popis provedení: Žáci stojí v zástupech a dle cvičitele provádějí jednotlivé cviky přes překážky, které jsou od sebe vzdáleny 5 – 6 stop. Výšku překážek volíme v závislosti na velikosti žáků a jejich pohyblivosti. Jednotlivá cvičení se provádějí jak na levou tak pravou stranu. Z počátku jsou ruce spojeny v předpažení níže. Později doprovázejí pohyb nohou.

Nácvik přetahové nohy

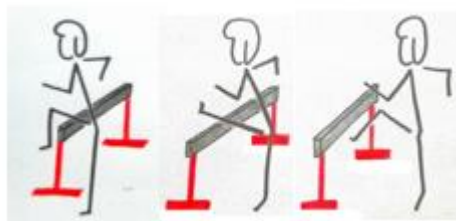


Obrázek 52: Průprava přetahové nohy (vlastní zdroj)

Popis provedení: Začínáme izolovaným nácvikem přetahové nohy, kdy žák stojí na jedné noze těsně vedle překážky stopu za prkénkem, opírá se o zeď či cvičence. Opakovaně provádí pohyb přetahové nohy, kdy přenesou váhu dozadu s mírným vysazením pánve. Přetahová noha jde mírně do zanožení a je vytáčena do strany. Pohyb je vedený kolenem, kdy pata nesmí být výš než koleno. Dokončení pohybu spočívá v došlápnutí ve výponu, kdy se koleno přetahové nohy dostává před tělo do osy běhu. Tento pohyb opakujeme na obě nohy. Totéž provádíme v chůzi, využíváme více překážek za sebou.

Chyby: Vytočení trupu na stranu přetahové nohy, rotace ramen, pánve.

Nácvik švihové nohy

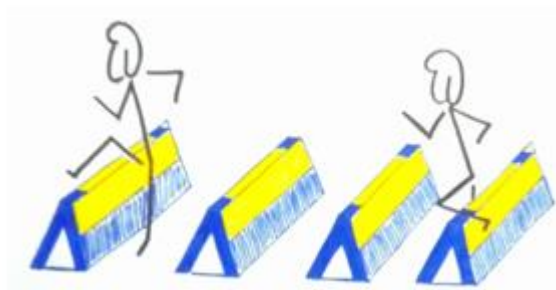


Obrázek 53: Průprava švihové nohy (vlastní zdroj)

Popis provedení: Pohyb vychází z kolene, které jde rovně ve směru běhu proti překážce. Trup je v mírném předklonu. Koleno zvedáme do výšky nad úroveň překážky. Nyní dochází k protlačení pánve vpřed se zachováním mírného předklonu. Švihová noha jde do propnutí, a co nejrychleji ji zašlapujeme za překážku na špičku.

Chyby: Prohnutí v bedrech. Došlap na patu.

Přechody lehkých překážek středem s důrazem na správný pohyb přetahové a švihové nohy



Obrázek 54: Přechod přes překážky středem (vlastní zdroj)

Popis provedení: Zde spojujeme pohyb švihové i přetahové nohy. Trup je v mírném předklonu. Pánev je zpočátku mírně vysazená a poté ji musíme podsadit pro správný přechod přes překážku. Došlap je na špičky ve směru běhu, celý přechod je prováděn ve výponu. Nedochozí zde k dvojité práci v kotníku. Pohyb přetahové nohy je zrychlovaný, klademe důraz na aktivní zášlap švihové nohy.

Chyby: Došlap na patu, záklon trupu, úklony, přetáčení ramen, pánve, neplynulý pohyb a nekoordinovaná práce paží. Švih na překážku je prováděn vnitřním či vnějším obloukem. Pata přetahové nohy je výš než koleno.

Další cvičení přes překážky



Obrázek 55: Schéma překračování překážek středem (vlastní zdroj)



Obrázek 56: Rotace přes překážky (vlastní zdroj)

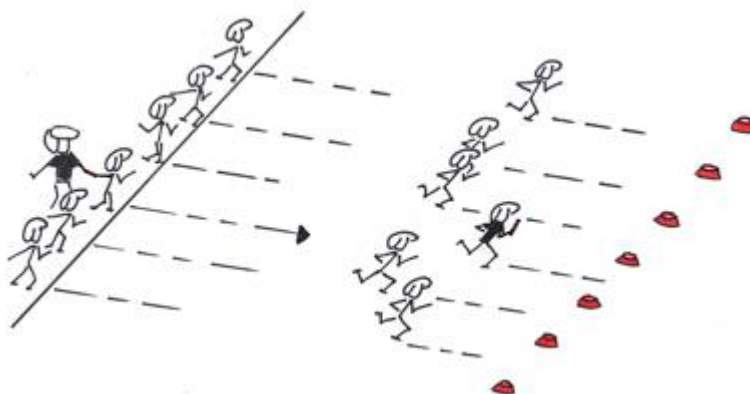


Obrázek 57: Schéma stříhů s poskoky stranou přes překážky střídavě levou a pravou vpřed (vlastní zdroj)

Bezpečnost: Překážky jsou dostatečně daleko od sebe. Žáci si nechávají rozestupy mezi sebou, aby nedošlo ke srážce. Zpočátku volíme nízké, molitanové překážky, později zařazujeme překážky sklopné (Jeřábek 2008).

8.3.2 Hlavní část hodiny

Rychlý startér



Obrázek 58: Rychlé starty na tichý povel (vlastní zdroj)

Pomůcky: značící kloboučky či kužely (7) dle počtu žáků, štafetové kolíky (3) – do každé řady jeden.

Cíl: Žák rozvíjí akceleraci, postřeh a reakční rychlost při startu.

Popis provedení: Žáci stojí za sebou v několika řadách s patřičným rozestupem pro průchod učitele. Stojí na čáře v pozici vysokého popřípadě polovysokého startu. Jednu ruku mají zapaženou s otevřenou dlaní. Dívají se vpřed a místo startovních povelů čekají na štafetový kolík, který učitel někomu vloží do dlaně. V ten okamžik daný žák vyběhne kupředu a ostatní ho následují a snaží se ho doběhnout do vyznačené mety. Po doběhnutí, se vracejí zpět na start v zástupu po okraji tělocvičny, hřiště. Při běhu si každý jedinec hlídá svoji dráhu, aby ji nekřížil ostatním.

Ten, kterému se podaří předběhnout žáka se štafetovým kolíkem, získává bod. Opakujeme několikrát. Kdo dostane nejvíce bodů, je vítězem. Pokud startujícího žáka nikdo nepředběhne, bod zůstává jemu (Katzenbogner, Medler, 1999).

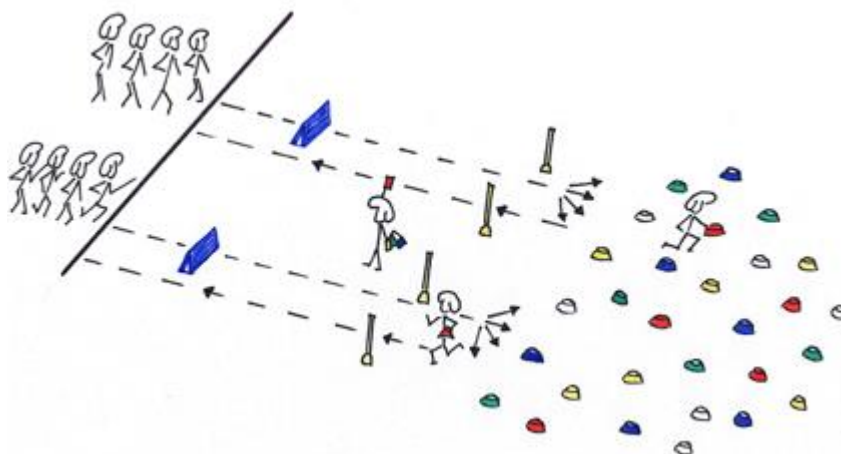
Metodické poznámky: Žáci se dívají před sebe a čekají na pohyb vedle sebe. Všichni musí být v tichosti, aby se dostatečně soustředili. Klademe důraz na rychlý výběh k metě. Upozorňujeme na techniku běhu, kdy by se paty neměly dotknout podlahy, což poznáme podle hlasitého dupání a dále také na rychlou práci paží, která dopomůže jedinci k rychlejšímu doběhnutí. Upozorňujeme na správné držení těla, trup by měl být v mírném předklonu, pozor na zaklánění.

Obměny:

- Místo štafetového kolíku je možné využít libovolného malého předmětu, který se vejde do ruky, jako například míček či běžně užívaný předmět jako je víčko od lahve, kapesník, knoflík, papírová koule apod.
- Učitel může měnit vzdálenost cílové mety a volit různé způsoby běhu, skoku,...

Bezpečnost: Žáci musí mít dostatečný prostor mezi sebou, aby se nestřetli. Dbáme na umístění cílové mety, žáci musí mít dostatek místa na doběhnutí. Při prudkém brždění hrozí náraz do stěny a zranění.

Běžím k barvě



Obrázek 59: Schéma běhání k barevným značícím kloboučkům (vlastní zdroj)

Pomůcky: překážka, barevné značící kloboučky, 4 tyče GRS 1m, barevné karty, (výukové karty).

Cíl: Žák si osvojuje pohyblivost při překonávání překážky, rozvíjí si rychlost a orientaci v prostoru.

Popis provedení: Žák překoná překážku, proběhne mezi tyčemi GRS, „brankou“ a běží k dané barvě, k barevnému značícímu kloboučku, který vezme a běží zpět brankou na start předat štafetu dalšímu. Učitel ukazuje barevné karty, popřípadě vyslovuje danou barvu. Pokud je značících kloboučků stejné barvy více, záleží na volbě žáka, ke kterému poběží, a vezme ho. Barevné značící kloboučky nejsou uspořádané, ale jsou rozprostřené libovolně po ploše.

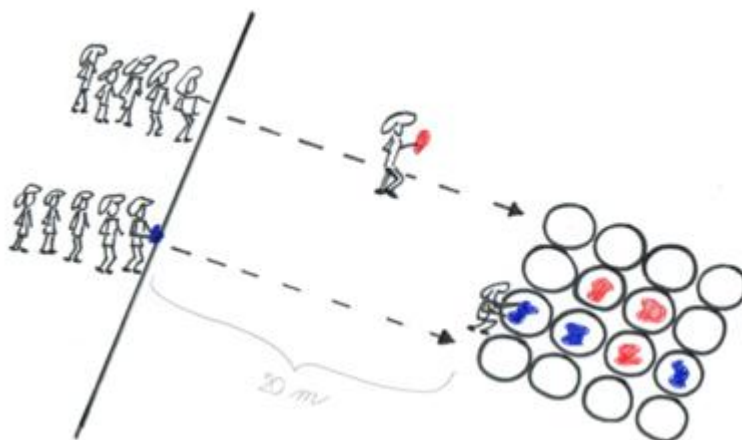
Metodické poznámky: Učitel ukazuje barevné karty v předstihu, aby si žáci stihli všimnout před vyběhnutím, pro který značící klobouček mají utíkat.

Obměny:

- Sbíráni barevných značících kloboučků není určeno učitelem, ale dodržuje se určené pořadí. Např.: BÍLÁ – ŽLUTÁ – ČERVENÁ – ZELENÁ – MODRÁ. Žáci rozvíjí nejen orientaci v prostoru, ale i paměť. Musí být pozorní, aby věděli, pro který značící klobouček musí doběhnout. Žáci si dávají kloboučky na sebe a po sebrání všech proběhne vyhodnocení. První doběhnuvší tým získává 5 bodů. Druhý 3 body. Při chybném pořadí značícího kloboučku se strhává 1 bod.

Bezpečnost: Dodržovat rozestupy dle pokynů učitele. Značící kloboučky musí být rozestavěny v dostatečné vzdálenosti od sebe, aby nedošlo ke střetu žáků.

Piškvorky



Obrázek 60: Herní schéma piškvorek (vlastní zdroj)

Pomůcky: obruče, rozlišovací dresy (počet obručí volíme dle počtu žáků, pro 20 žáků je adekvátní pole 4×4 obručí tzn. každé družstvo má 4 rozlišovací dresy, pro menší počet žáků je lepší pole velikosti 3×3 obručí = každý tým má 3 rozlišovací dresy).

Cíl: Žák rozvíjí rychlostní schopnost, sílu, obratnost a procvičuje si postřeh, taktiku a paměť.

Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do dvou stejně početných týmů. První člen z každého družstva na povel vyučujícího vyběhne k obručím s rozlišovacím dresem v ruce. Obruče jsou pravidelně uspořádány do tvaru čtverce, pole nahrazuje čtverečkovaný papír. Každý tým má svoji barvu dresů. Rozlišovací dres umístí do libovolné obruče a běží zpět předat štafetu dalšímu. První 4 (3) žáci vybíhají s dresem v ruce, další pak přemístí jeden z položených dresů jejich patřičné barvy. Žáci se snaží umístit či přemístit dresy tak, aby z nich utvořili řadu či kříž. Vítězem hry je tým, kterému se dříve podaří poskládat své 4 dresy do řady či do kříže (Metodický portál RVP 2017).

Metodické poznámky: Upozornujeme žáky, aby se střídali. Všichni by měli pozorně sledovat obruče a takticky uvažovat, aby nejen co nejdříve udělali řadu či kříž sami, ale zároveň, aby hlídali soupeře a případně jim zamezili dřívějšímu vítězství. Dále dbáme opět na styl běhu po přední části chodidla.

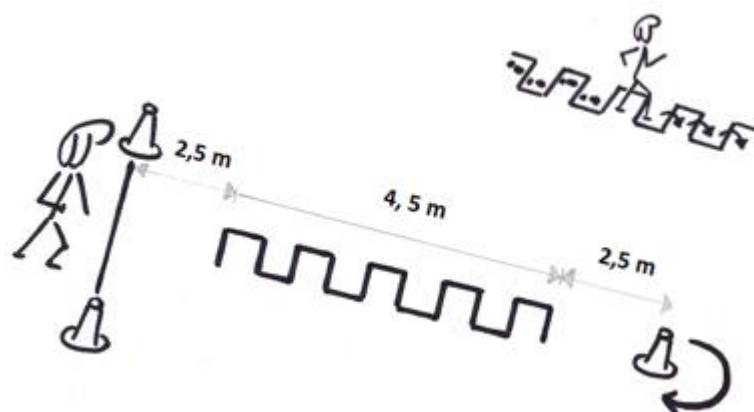
Obměny:

- Místo rozlišovacích dresů lze využít jiných pomůcek, například švihadel, lehkých medicinbalů, terčíků... Je však důležité, aby náčiní či pomůcky byly pro každý tým odlišeny jinou barvou.
- Je možné zkrátit či prodloužit vzdálenost od startovní čáry k obručím. Pro mladší žáky zvolit kratší vzdálenost cca 10–15 m, pro 5. ročník ponechat 20 m případně ještě prodloužit.

Bezpečnost:

U této hry dbáme na to, aby žáci nešlapali na obruče, hrozilo by smeknutí. Cvičenci se mohou pohybovat pouze okolo hracího pole. Do středových obručí pak umístí dres v předklonu.

Žebřík



Obrázek 61: Přeběhy žebříku (vlastní zdroj)

Pomůcky: Běžecký koordinační žebřík, či značící kloboučky, švihadla.

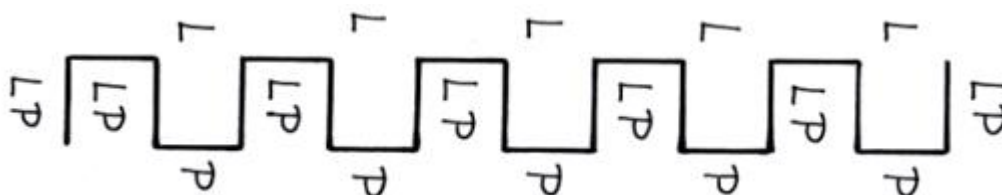
Cíl: Žák si osvojuje techniku šlapavého způsobu běhu, rozvíjí rychlostní a silovou schopnost, zpevňuje kotníky při odrazech a posiluje lýtkové svaly, zvyšuje frekvenci běžeckého kroku.

Popis provedení: Žáci stojí v zástupu a jeden za druhým na pokyn učitele přebíhají žebřík. V případě zajištění více žebříků, je vhodné žáky rozdělit do více skupin, aby cvičenci neměli prastoje. Je možné využít švihadel či značících kloboučků k vytvoření obdobných žebříků. Žáci přebíhají žebřík z jedné strany na druhou (Atletika pro děti 2017).

Metodické poznámky: Upozorňuje žáky na šlapavý způsob běhu, který spočívá v rychlé koordinaci dolních končetin, kdy došlapujeme pod těžiště těla. U šlapavého stylu běhu jde o krátký a dynamický odraz. Na rozdíl švihového způsobu běhu zde nedochází ke dvojité práci v kotníku.

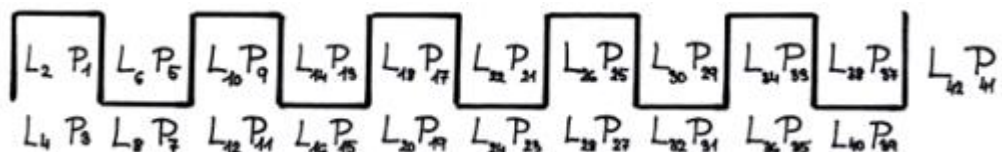
Obměny:

- Volný běh, poskoky po jedné noze, poskoky snožmo do každé mezery, ob jednu mezeru či cvałem stranou, skipink stranou...
- Přeběh lze měřit na čas. Žák přeběhne žebřík, oběhne kužel a vrací se zpět stejným způsobem přes žebřík do cíle.
- Střídavé poskoky snožmo, střídání roznožování s přinožováním. L – levá noha, P – pravá noha, písmenný index značí pořadí nohou. Tento cvik provádíme i pozpátku.



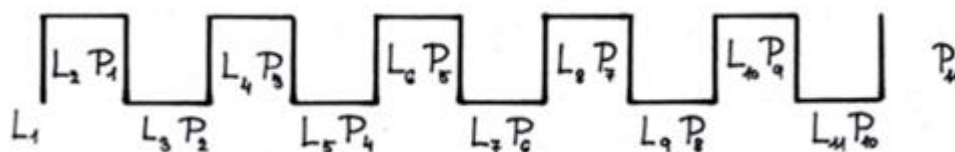
Obrázek 62: Schéma poskoků přes žebřík (vlastní zdroj)

- Frekvenční běh stranou, po přeběhnutí žebříku se vracíme stejným způsobem zpět, levým bokem vpřed.



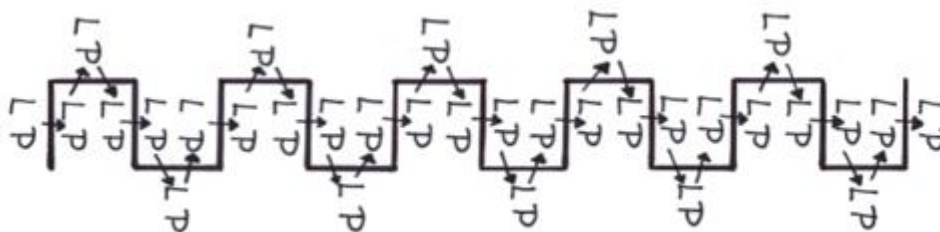
Obrázek 63: Schéma frekvenčního běhu stranou (vlastní zdroj)

- Provádíme poskoky oběma nohama naráz v mírném rozkročení. Dopadáme do mírného pokrčení v kolenou. Hlídáme si práci běžeckých paží. Poskoky provádíme na pravou i levou stranu.



Obrázek 64: Schéma poskoků pravým či levým bokem vpřed (vlastní zdroj)

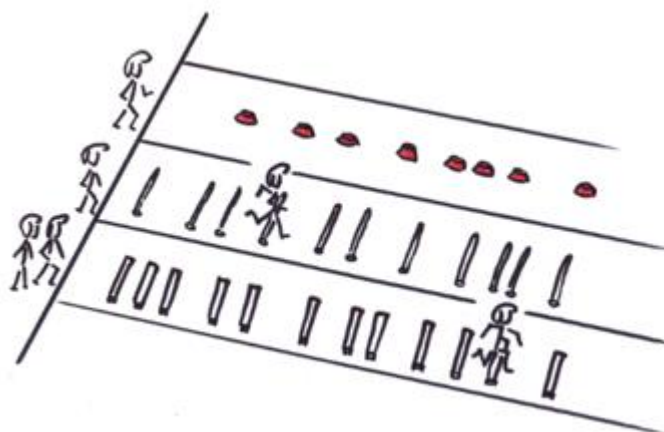
- Přebíhání žebříku na hudbu, žáci běží dle tempa písně. Frekvence běhu je dána jejím rytmem.
- Kombinace odrazů do strany s opakovaným odrazem vpřed – skoky snožmo.



Obrázek 65: Schéma čelních poskoků snožmo vpřed a do stran (vlastní zdroj)

Bezpečnost: Dbáme na dostatečné rozestupy mezi žáky. Při využití jiného náčiní: tyčí, švihadel či terčů varujeme před došlapováním na náčiní, může dojít k úrazu.

Přeběhy tyčí



Obrázek 66: Schéma přeběhů přes tyče, značící kloboučky, švihadla (vlastní zdroj)

Pomůcky: tyče, švihadla, značící kloboučky.

Cíl: Žák překonává různě vzdálené překážky, osvojuje si délku běžecského kroku.

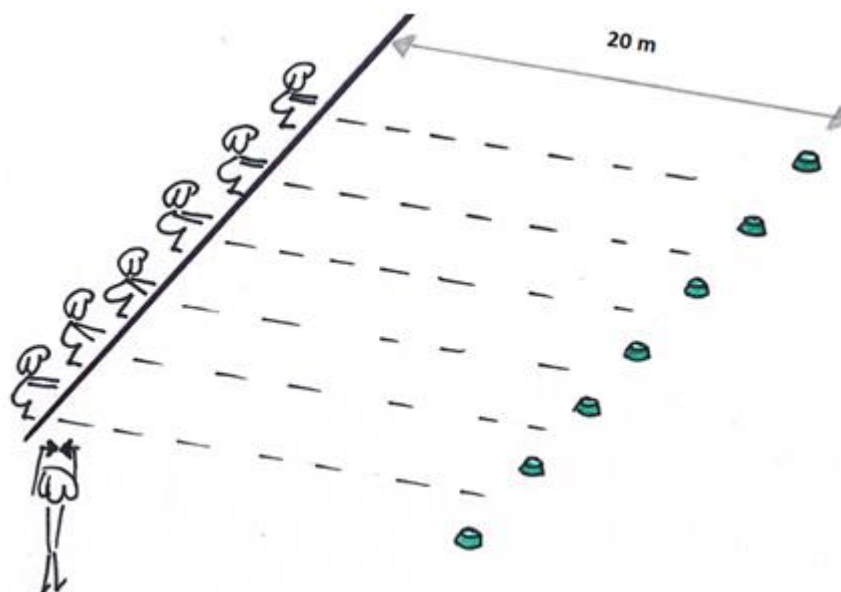
Popis provedení: Cvičenci jsou rozděleni do družstev o stejném počtu. Každý tým má před sebou rozestavené náčiní různě daleko od sebe. Žáci technicky přebíhají nepravidelně rozestavené náčiní (Atletika pro děti 2017).

Metodické poznámky: Dbáme na přirozený přeběh a přizpůsobení délky kroku. Upozorňujeme na dívání se před sebe a došlapování na přední část chodidla. Nepřehánět došlap na špičky. Klademe důraz na přirozený přeběh. Kontrolujeme správný pohyb běžeckých paží.

Obměny: Zařazení soutěže – tři a více cvičenců od startovní čáry vystartují na povel vyučujícího a snaží se co nejrychleji přeběhnout dané náčiní, které je rozmístěno různě daleko od sebe. Žáci tak střídají různé tratě a zkoušejí, zda jim vyhovuje kratší či delší běžecký krok.

Bezpečnost: Při doběhu jednoho žáka vybíhá další. Dbáme na dodržování rozestupů. Upozorňujeme na povinnost běhu mimo náčiní.

Starty z různých poloh



Obrázek 67: Schéma startů z různých poloh (vlastní zdroj)



Obrázek 68: Leh na břicho (vlastní zdroj)



Obrázek 69: Podpora ležmo (vlastní zdroj)



Obrázek 70: Nohy za hlavou, ruce ve vzpažení (vlastní zdroj)



Obrázek 71: Vzporna předloktích (vlastní zdroj)



Obrázek 72: Klek, ruce v zapažení (vlastní zdroj)



Obrázek 73: Sed ruce za hlavou (vlastní zdroj)



Obrázek 74: Podřep, ruce v upažení (vlastní zdroj)



Obrázek 75: Sed zkřížený, ruce na kolenou (vlastní zdroj)

Pomůcky: značící kloboučky.

Cíl: Žák si osvojuje rychlost akcelerace při startu, rozvíjí rychlostní schopnost, obratnost a postřeh.

Popis provedení: Cvičenci jsou rozděleni do řad po pěti. Na povel učitele vždy řada zaujme určitou polohu a žáci na tlesknutí vystartují kupředu k dané metě. Od mety potom volně vyběhnou. Všechny polohy lze provádět hlavou ve směru nebo proti směru běhu.

Metodické poznámky: Učitel stojí vždy za zády startujících žáků, aby neviděli jeho pohyb při startovních povelích. Upozorňujeme na došlapování na přední část chodidla. Kontrolujeme správný pohyb běžeckých paží. Opravujeme záklon trupu.

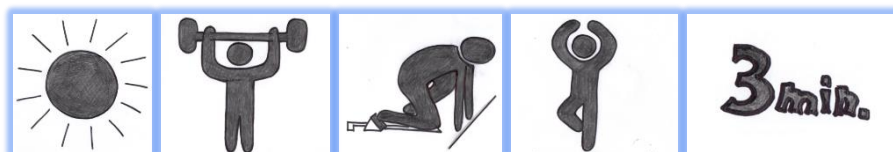
Klademe důraz na první kroky po startu, kde se snažíme zamezit ztrátě rovnováhy, trup by měl být v předklonu s postupným napřimováním.

Obměny: Jedinec, který doběhne ve své řadě jako první, se dostává do předchozí řady. V případě první řady v ní zůstává. Poslední jedinec se pak posunuje v dalším kole do následující řady. Tímto principem dosáhneme rozřazení žáků do řad dle rychlosti.

V první řadě zůstanou nejrychlejší, v poslední pak ti nejpomalejší. Výhodou je soupeření žáků různé výkonnosti při jejich posunech v řadách.

Bezpečnost: Žáci musí mít mezi sebou dostatek prostoru, aby se vzájemně nesrazili. Po doběhnutí se vracejí zpět na start po stranách tělocvičny tak, aby nebránili další řadě při startu. Volíme nekluzký povrch.

Start z bloků



Obrázek 76: Předstartovní pozice (vlastní zdroj)



Obrázek 77: „Na místa připravte se!“ (vlastní zdroj)



Obrázek 78: „Pozor!“ (vlastní zdroj)



Obrázek 79: Výstřel či tlesknutí (vlastní zdroj)

Pomůcky: startovní bloky, píšťalka (místo výstřelu, či tlesknutí).

Cíl: Žák si osvojuje techniku nízkého startu.

Popis provedení: Žáci se nejprve seznamují s rozestavením bloků. Přední opěrka je umístěna ve vzdálenosti 1,5–2 stopy od startovní čáry. Zadní umístíme 1 stopu za přední opěrkou. Pokud je možnost nastavit sklon bloků, zadní opěrka je vždy strmější. Do startovních bloků vždy couváme, opřeme ruce o zem a nohy nachystáme na příslušné opěrky tak, že se nohy opírají o přední část chodidel, kdy se špičky mírně dotýkají země. Jedinec klečí na švihové (zadní) noze a opírá se o obě ruce, které jsou na šíři ramen a jsou za startovní čarou. Prsty se nesmí dotýkat startovní čáry, jelikož je považována za součást trati. Prsty, postavené rovnoběžně se startovní čarou, jsou proti roztaženému palci.

Je možné se opírat i o klouby, v případě neudržení se na prstech. Cvičenec má uvolněnou hlavu a jeho pohled směřuje na špičky nohou či na startovní čáru. Váha je rovnoměrně rozložena na klečící noze a napnutých pažích. Tuto fázi cvičenec zaujme na povel: „PŘIPRAVTE SE!“ Nazývá se polohou vyčkávací. V tomto okamžiku je v klidu a soustředí se na další krok.

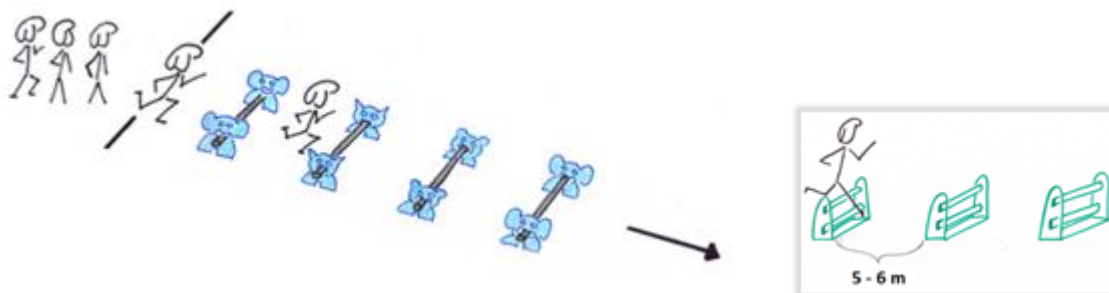
Na povel: „POZOR!“, se jedinec plynule dostává do střežové polohy, ve které spočine pouze několik vteřin. Váha se přesouvá na opřené paže, ramena se předsouvají vpřed a dochází ke zvednutí zadní nohy, kdy přední noha svírá úhel 90°. Tělo má tendenci přepadávat vpřed.

Hlava je opět uvolněná a cvičenec spočine v klidu s pohledem pod sebe. Posléze zazní výstřel, na který žák vybíhá. Výběh spočívá v silném odrazu z přední nohy a dynamickém švihů zadní nohy, který je doprovázen maximálním rozsahem paží. Běžec se postupně prodlužuje (Jeřábek 2008).

Metodické poznámky: Žáci se nedívají před sebe ani na startéra. Upozorňujeme na došlapování na přední část chodidla. Kontrolujeme správný pohyb běžecých paží. Klademe důraz na rovnoměrné rozložení váhy při vyčkávací fázi, na dynamický odraz z předního bloku a na dostatečný předklon trupu při výběhu, který by měl setrvat minimálně 20–30 m. Kontrolujeme šlapavý způsob běhu a postupně prodlužující se krok. Při povelu „POZOR!“ dbáme na to, aby zadní noha nebyla propnutá v koleni.

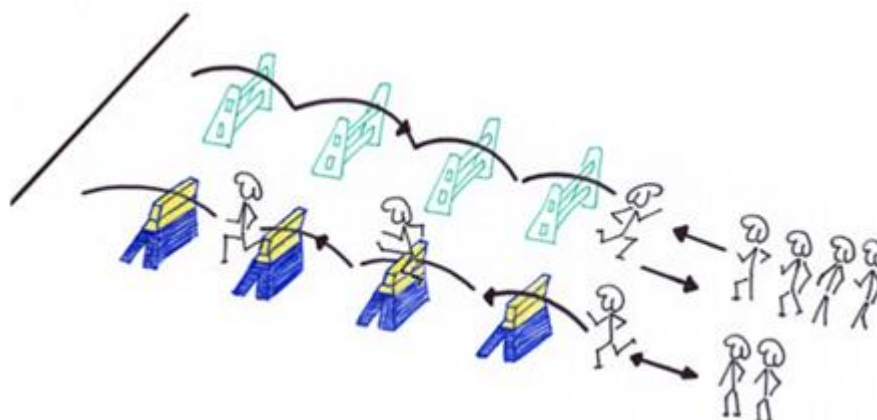
Bezpečnost: Žáci musí mít mezi sebou dostatek prostoru, aby se vzájemně nesrazili. Po doběhnutí se vrací zpět na start po vnější straně oválu, aby nebránili dalším při startu.

Přeběhy překážek



Obrázek 80: Nácvik přeběhů přes překážky (vlastní zdroj)

Obrázek 81: Vzdálenost překážek (vlastní zdroj)



Obrázek 82: Soutěžní forma, přeběhy překážek celého družstva tam i zpět (vlastní zdroj)

Pomůcky: překážky (4× pro každé družstvo) – typ volíme dle věku cvičenců.

Cíl: Žák si osvojuje techniku přebíhání překážek.

Popis provedení: Cvičenci jsou rozděleni do družstev po 6–8. Každé družstvo má svou dráhu čtyř překážek, které jsou rozmístěny stejně daleko od sebe. Žáci postupně jeden po druhém přebíhají překážky a osvojují si tak správnou techniku překážkového běhu. Žáci přebíhají přes překážky na 4 kroky (střídání pravé a levé nohy).

V případě zvládnutí těchto dovedností lze připevnit nástavce, či využít vyšších překážek.

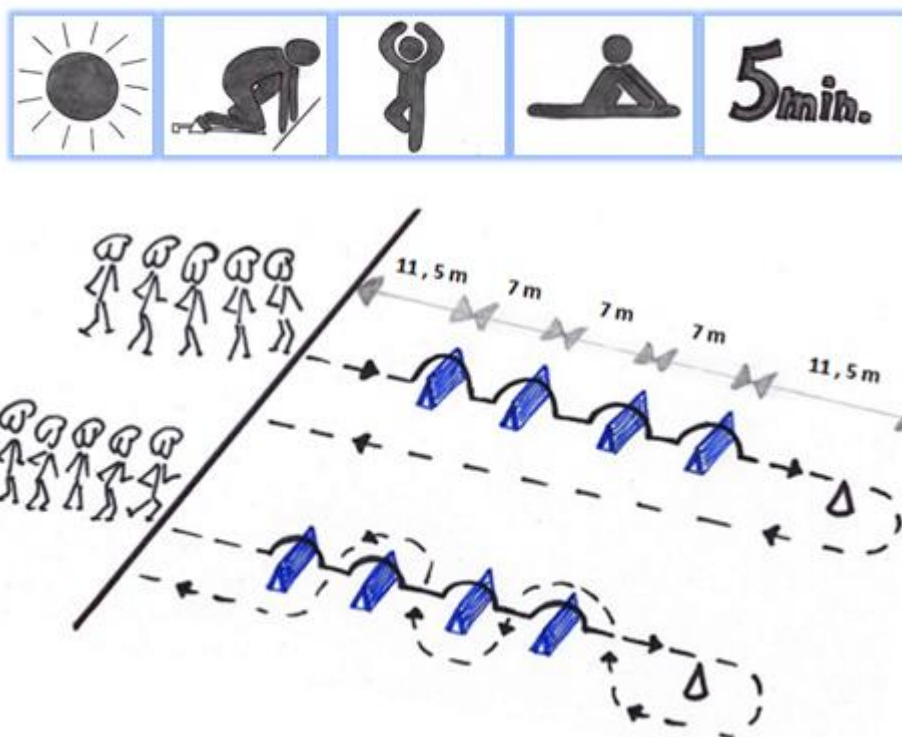
Metodické poznámky: Náběh na překážku je plynulý a stupňovaný. Klademe důraz na aktivní odraz do překážky z přední části chodidla, na předklon trupu a práci paží. Opravujeme rotaci ramen a trupu. Přejít přes překážku spočívá v přímém pohybu švihové nohy a unožení přetahové nohy, kotník musí být níže než koleno. Do cíle od poslední překážky jedinec běží sprintem (Atletika pro děti 2017).

Obměny:

- Forma soutěže – žáci soutěží v družstvech, první z týmu vyběhne a po překonání první překážky vybíhá druhý. Stejným způsobem pokračují další. Vítězí družstvo, které je seřazeno na konci jako první.
- Forma soutěže – přebíhání překážek tam a zpět. V případě seřazení družstva v cíli ihned pokračuje první cvičenec v přebíhání překážek zpět. Vítězí tým, který je seřazen na startu jako první.

Bezpečnost: Žáci dodržují rozestupy, další vybíhá, až když je předchozí žák za první překážkou. Dostatečné zvedání kolene přetahové nohy.

Překážková štafeta 1



Obrázek 83: Schéma překážkové štafety (vlastní zdroj)

Pomůcky: překážky (pro každé družstvo 4×), kužely (dle počtu družstev).

Cíl: Žák si osvojuje techniku přebíhání překážek v rychlosti.

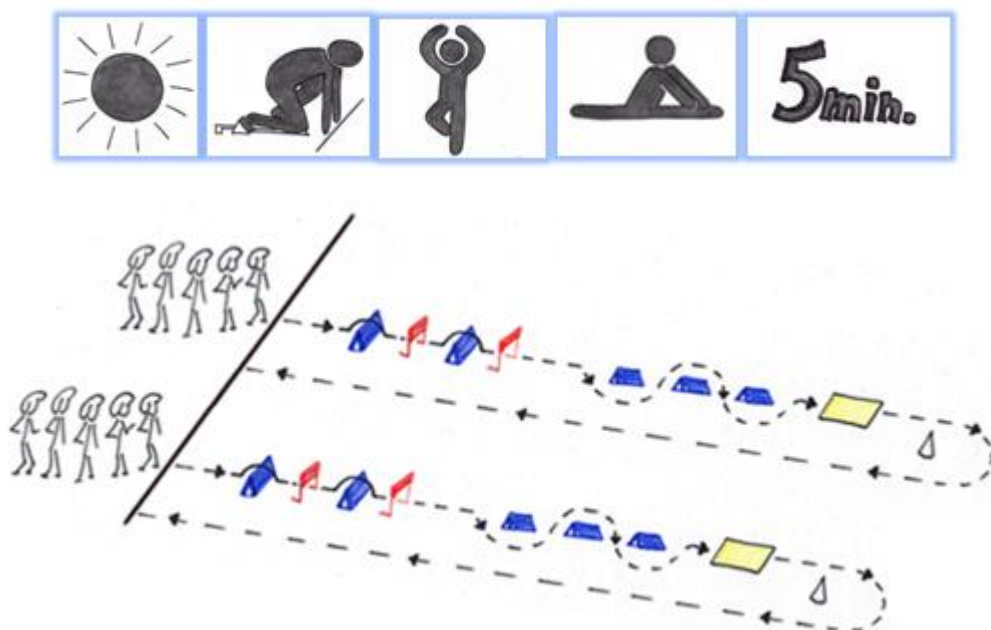
Popis provedení: Cvičenci jsou rozděleni do družstev po 5 žácích. Každé družstvo má svou dráhu čtyř překážek, které jsou rozmístěny stejně daleko od sebe. Pro mladší žáky volíme rozměry (10,5 m, 6,5 m, 6,5 m, 6,5 m, 8 m) z důvodu kratšího kroku.

Žáci přebíhají překážky na 3 kroky. V případě zvládnutí dosavadních dovedností lze připevnit nástavce, či využít vyšších překážek. Žáci oběhnou kužel a vrací se zpět sprintem.

Metodické poznámky: Náběh na překážku je plynulý stupňovaný. Klademe důraz na aktivní odraz do překážky z přední části chodidla, na předklon trupu a práci paží. Opravujeme rotaci ramen a trupu. Přejechod přes překážku spočívá v přímém pohybu švihové nohy a unožení přetahové nohy, kotník musí být níže než koleno. Do cíle od kuželu jedinec běží sprintem.

Bezpečnost: Další žák vybíhá po proběhnutí předchozího jedince startovní čarou. Všichni obíhají kužel zleva, aby se žáci nesrazili.

Překážková štafeta 2



Obrázek 84: Schéma překážkové štafety 2 (vlastní zdroj)

Pomůcky: překážky molitanové (pro každé družstvo 5×), sklopné překážky (pro každé družstvo 2×), žíněnka a vymezovací kužel (pro každé družstvo 1×).

Cíl: Žák rozvíjí obratnostní schopnost při překonávání různých překážek.

Popis provedení: Cvičenci jsou rozděleni do družstev po 5 žácích. Každé družstvo má ve své dráze rozestavěné překážky. Žáci střídavě přeskakují a podlézají překážky. Následující překážky umístěné bokem proběhnou slalomem. Žlutá žíněnka slouží k provedení kotoulu vpřed a po oběhnutí kužele se žák vrací sprintem (Metodický portál RVP 2017).

Metodické poznámky: Náběh na překážku je plynulý stupňovaný. Klademe důraz na aktivní odraz do překážky z přední části chodidla, na předklon trupu a práci paží. Opravujeme rotaci ramen a trupu. Přejechod přes překážku spočívá v přímém pohybu švihové nohy a unožení přetahové nohy, kotník musí být níže než koleno.

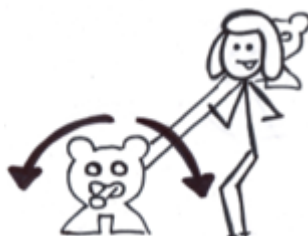
Obměny: Místo kotoulu vpřed je možné na žíněnce provádět jiný jednoduchý cvik například: klik, dřep s výskokem, „angličák“.

Bezpečnost: Další žák vybíhá po proběhnutí předchozího jedince startovní čarou. Všichni obíhají kužel zleva, aby se žáci nesrazili. Volíme nekluzký povrch.

Skákací překážka – ze strany na stranu



Obrázek 85: Letová fáze přeskočení (vlastní zdroj)



Obrázek 86: Skoky ze strany na stranu - před odrazem (vlastní zdroj)



Obrázek 87: Přeskoky na žíněnce s nástavcem (vlastní zdroj)

Pomůcky: překážka (pro každého jedna či do dvojice), nástavce na překážky, žíněnka na přeskočení, nebo vymezení kužele s otvory a tyče.

Cíl: Žák rozvíjí odraz a silově koordinační schopnost.

Popis provedení: Cvičenci stojí bokem k překážce/nástavci a snožmo přeskakují překážku z jedné strany na druhou opakovaně po dobu 20 s. Zpočátku můžeme skákat s meziskokem, později bez meziskoku.

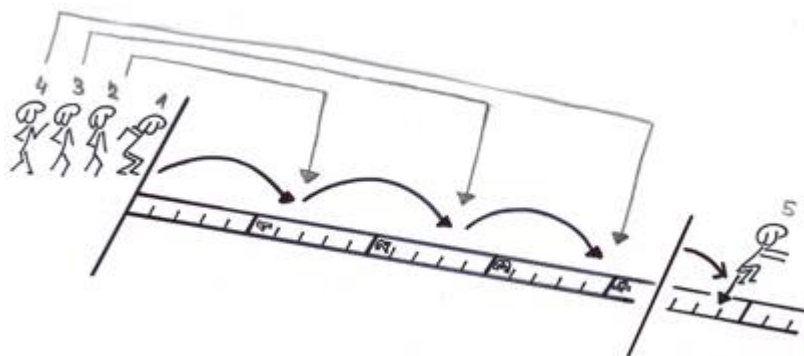
Metodické poznámky: Odraz vychází z pokrčených dolních končetin, stejným způsobem pak dopadá na mírně pokrčené nohy. Žák se dívá před sebe a při odrazu zapojuje paže. Opravujeme tendenci skákat vpřed či vzad a nadměrné předklánění trupu, které způsobuje neudržení stability.

Obměny:

- Přeskoky z jedné nohy na druhou, odraz vychází vždy ze vzdálenější nohy od překážky.
- Přeskoky souběžně ve dvojicích.

Bezpečnost: Pro začátek volíme nižší překážky, posléze vyšší či připevníme nástavec.

Skokanská štafeta



Obrázek 88: Schéma střídání žáků ve skocích (vlastní zdroj)

Pomůcky: pásmo.

Cíl: Žák rozvíjí odrazové dovednosti, koordinaci těla a posiluje dolní končetiny.

Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do družstev po 5 žácích. První člen provede 5 „žabích“ skoků, z místa doskoku se pak odrazí vpřed další jedinec. Takto se vystřídají všichni z týmu. Vítězí družstvo, jehož poslední člen se dostane nejdál ze všech týmů.

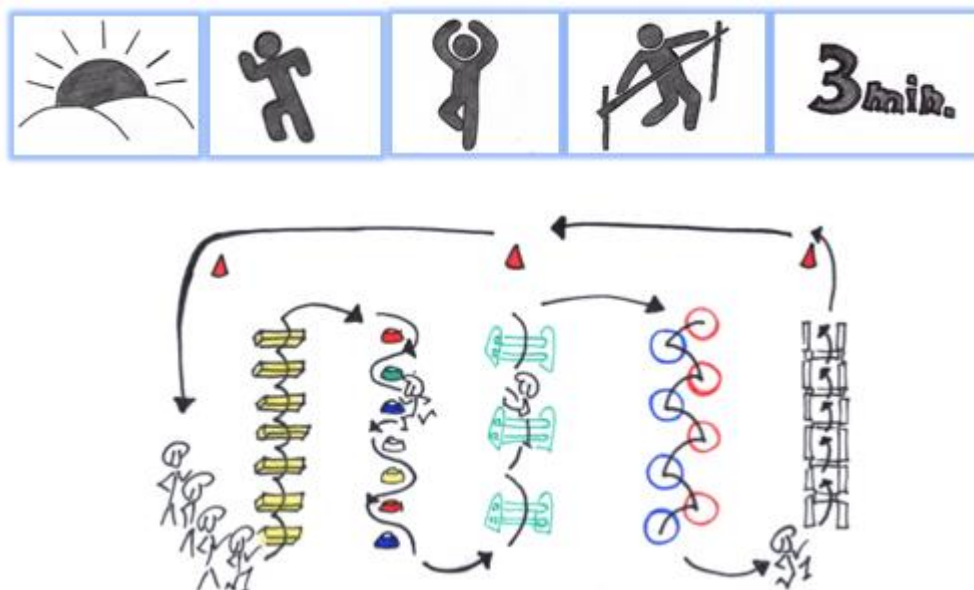
Metodické poznámky: Žáci skáčou z místa, pohyb paží napomáhá k získání potřebné energie pro skok. Při doskoku se žák nesmí dotknout žádnou jinou částí těla země než chodidly. Pokud cvičenec spadne vzad, počítá se jako výchozí bod dotyk dané části těla (Kaplan, Válková 2009). Klademe důraz na mírný předklon při skoku a pohyb paží, který napomáhá lepšímu výkonu.

Obměny:

- Volíme různý počet „žabích“ skoků, skok daleký z místa snožmo.
- Skok po levé či pravé noze 3–5×.
- Trojskok, pětiskok - poslední doskok je na obě nohy.
- Desetiskok - poslední doskok je na obě nohy. V tomto případě se měří výkon každého jedince zvlášť.

Bezpečnost: Neskákající žáci se pohybují za skokanem, aby mu nepřekáželi ve skoku. Volíme nekluzkou podlahu.

Překážková dráha



Obrázek 89: Schéma rozestavení pomůcek v překážkové dráze (vlastní zdroj)

Pomůcky: pěnové nástavce na překážky, značící kloboučky, překážky, obruče, žebřík.

Cíl: Žák rozvíjí vytrvalostní a obratnostní schopnost při překonávání překážek, odraz a frekvenci běhu.

Popis provedení: Na šířku tělocvičny rozestavíme 5 krátkých úseků. V první části žáci přeskáčí pěnové nástavce snožmo, následující značící terčíky proběhnou slalomem a dále přeběhnou tři překážky. Ve čtvrtém úseku je čekají metkalfy, což jsou přeskoky z jedné nohy na druhou mezi obručemi do podřepu s krátkým zastavením na pokrčené noze. V posledním úseku žáci rytmicky přeběhnou žebřík. Na začátek okruhu se pak vrací za vymezenými kužely. Tímto způsobem oběhnou několik kol, dle pokynů učitele.

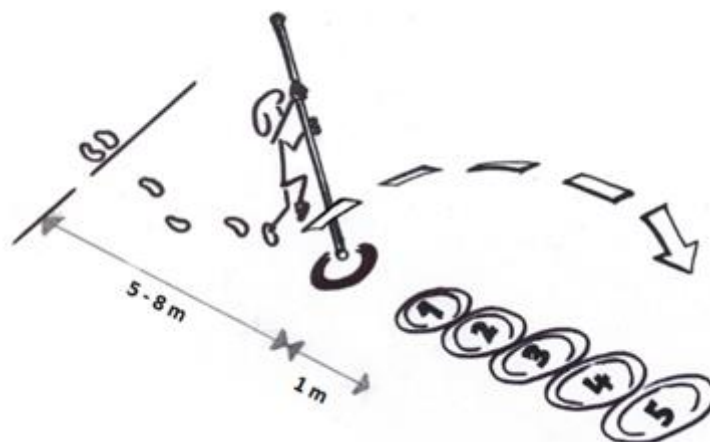
Metodické poznámky: Žáci jsou v neustálém poklusu, rozvíjí tak vytrvalostní schopnost.

Obměny:

- Na tlesknutí měníme směr běhu.
- Změna stylu překonávání nástavců – přeskoky snožmo, přeskoky po jedné noze, po druhé, cval stranou,...

Bezpečnost: Žáci si nechávají rozestupy na jednu šířku tělocvičny, aby se nestřetli.

Skok o tyči



Obrázek 90: Schéma skoku o tyči (vlastní zdroj)

Pomůcky: Tyč, číselná kruhová pole, odrazové kruhové pole.

Cíl: Žák si osvojuje manipulaci s tyčí, rozvíjí koordinaci pohybů a spojuje rozběh s následným odrazem a letem na dané doskočiště.

Popis provedení: Žák si nejprve vyzkouší odraz z tyče na místě, kdy se snaží vyšvihnout ostrým kolenem vzhůru a udržet se nepatrnou chvíli v rovnovážné poloze ve vzduchu. Žáci drží tyč v ose a tlačí ji vpřed. Doskok je tlumený na obě nohy. Tyč je stále pod kontrolou, nepouštíme ji na zem. Posléze se odrážíme z chůze (Atletika pro děti 2017). Po úvodním seznámení s technikou pak provádíme skok o tyči s mírným rozběhem.

Žák se rozběhne s tyčí v ruce, její spodní konec položí na určenou metu, odrazí se z jedné nohy a přemístí se pomocí tyče na určité místo doskoku. Snaží se oběma nohama dopadnout na co nejvyšší číslo. Každý žák má 3 pokusy na to, získat co největší počet bodů. Číselné značky určují počet bodů, ty si z jednotlivých kol sčítají. Na konci je provedeno vyhodnocení nejlepších skokanů.

Metodické poznámky: Rozběh je mírně stupňovaný, poslední krok je kratší a rychlejší. Klademe důraz na odraz z jedné nohy, naopak u dopadu kontrolujeme tlumený došlap na obě nohy. Během skoku žáci nemění úchop tyče.

Bezpečnost: Umístit terče na nekluzkou podlahu, či přilepit oboustrannou páskou k podlaze, aby nedošlo k podklouznutí při odrazu či dopadu.

Hod medicinbalem



Pomůcky: medicinbal 1 kg, 1,5 kg (dle věku cvičenců), cílová plocha.

Cíl: Žák rozvíjí vrhačské dovednosti a osvojuje si hod z různých pozic.

Popis provedení: Cvičenec zaujímá dané pozice, z kterých se snaží provést technicky správný odhod. Po zvládnutí techniky zařazujeme měřené hody.

Odhod trčením z podřepu do výskoku



Obrázek 91: Hod trčením ze dřepu (vlastní zdroj)

Popis provedení: Základní postavení vychází z podřepu, ruce drží medicinbal v úrovni prsou, lokty jsou od těla a prsty směřují k sobě. Trup je ve vzpřímené poloze, přičemž se snažíme udržet rovná záda. Tělo začíná přepadávat a nohy jdou prudce do natažení současně s vytrčením paží vpřed. Při odhodu váha spočívá na špičkách. Pohyb je dokončen výskokem za medicinbalem vpřed.

Odhod z podřepu spodním obloukem



Obrázek 92: Odhod obouruč spodem vpřed (vlastní zdroj)

Popis provedení: Základní postavení vychází z podřepu, ruce drží medicinbal v natažených rukách, které spočívají nad kotníky. Tělo je ve vzpřímené poloze, přičemž se snažíme udržet rovná záda. Tělo začíná přepadávat a nohy jdou prudce do natažení současně se švihem paží vzhůru a vpřed. Při odhodu váha spočívá na špičkách. Pohyb je dokončen vyběhnutím za medicinbalem vpřed.

Odhod přes hlavu z podřepu



Obrázek 93: Hod z poza hlavy (vlastní zdroj)

Popis provedení: Odhod provádíme z podřepu, trup je vzpřímený. Medicinbal držíme v natažených rukách před tělem. Váha, která je zpočátku na špičkách se postupně přenáší vzad, tělo začne pomalu přepadávat a nohy se prudce natáhnou. Po stažení zádových svalů jdou ruce do vzpažení a dojde k samotnému odhodu. Pohyb rukou je ukončen v pozici vedle uší, pohyb je plynulý, nestrháváme medicinbal za hlavu. Pohyb je dokončen vyběhnutím za medicinbalem či pohybem do přepadu (Jeřábek 2008).

Metodické poznámky: Neohýbání se v zádech. Nepovolujeme bederní oblast zad. V průběhu celého cviku je celé tělo zpevněné. Nepokrčujeme ruce při odhodu. Nedosta-
tečná hloubka podřepu, což způsobuje nadměrnou zátěž pro zádové svaly a ramena.

Odhod zpoza hlavy – z kleku



Obrázek 94: Hod přes hlavu z kleku (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žák si klekne na žíněnku k dané čáře, tu nesmí při odhodu žádnou částí těla překročit. Cvičenec drží nad hlavou medicinbal, s kterým jde do mírného záklonu a při narovnání trupu dojde k vymrštění medicinbalu oběma rukama vpřed. Medicinbal drží pevně v rukách, aby jim nevyklouzl a letěl správným směrem (Atletika pro děti 2017).

Metodické poznámky: Poloha v kleku zajišťuje zafixování končetin, nedochází k rotaci či nadbytečným pohybům a energie je soustředěna na odhod medicinbalu. Při odhodu je důležité nejprve zkoordinovat trup a následně ruce. Klademe důraz na dlouhé a souvislé zrychlení horní části trupu a paží.

Odhod zpoza hlavy – ze stoje s vykročením



Obrázek 95: Odhod obouřuč vrchem vpřed (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žák provede 5 kroků, vykročí vždy první tou nohou, kterou má při odhodu vpředu. Ruce jsou při držení medicinbalu za hlavou mírně pokrčeny v loktech. Trup je mírně v záklonu. Při odhodu váha spočívá na patě přední nohy a na špičce zadní pokrčené nohy, která směřuje kolmo k čáře. V okamžiku odhodu jsou ruce v propnutí v úrovni hlavy a trup přepadává vpřed.

Metodické poznámky: Střídáme nohy při výkrocích. Pohyb rukou je ukončen v pozici vedle uší a je plynulý. Nestrháváme medicinbal k zemi. V průběhu celého cviku je celé tělo zpevněné. Nepokrčujeme ruce při odhodu.

Obměny: Stejně cvičení lze provádět s oštěpem, či s pěnovým oštěpem 70 cm, 90 cm.

Odhody stranou



Obrázek 96: Výchozí pozice odhodu stranou (vlastní zdroj)



Obrázek 97: Úkrok stranou s úklonem (vlastní zdroj)



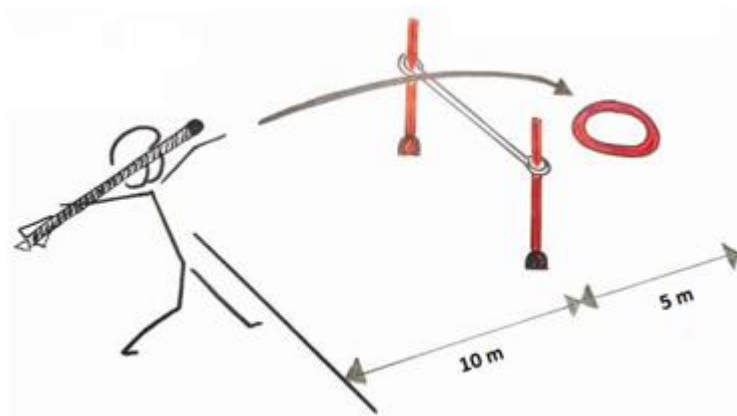
Obrázek 98: Odhodové postavení (vlastní zdroj)

Popis provedení: Výchozí postavení spočívá v mírném stoji rozkročeném bokem k odhodové čáře. Pokrčenýma rukama držíme medicinbal v úrovni prsou. Chodidlo přední nohy se přetáčí do protisměru, noha zůstává propnutá v kolenu. Ruce zůstávají stále v úrovni prsou. Zadní noha provede úkrok stranou do pokrčení v kolenu se současným mírným ohnutím trupu vzad. Na zadní noze spočívá celá váha těla.

Nejdříve dojde k napřímění zadní nohy a zároveň plynulému přetočení chodidla, poté trupu do směru vrhu. Boky jsou protlačeny vpřed a zadní paže za pomoci ostrého loktu trčí medicinbal vpřed, přední ruka jej pouze přidržuje a udržuje správný směr. Pohyb musí být zrychlovaný a plynule provedený. V rámci jednoho cvičení provádíme vrhy na obě strany.

Metodické poznámky: Klademe důraz na technicky správné přetočení trupu na zadní noze, která tvoří pevnou oporu. Kontrolujeme dostatečné snížení těla u zadní nohy a plynulé přetočení pánve a boků vzad i vpřed. Paže stále drží lokty od sebe.

Hod na cíl – z místa



Obrázek 99: Schéma hodu na cíl (vlastní zdroj)

Pomůcky: pěnový oštěp, raketka, oštěp.

Cíl: Žák si osvojuje techniku odhodu, výšku hodu a koordinaci pohybů při střelbě na cíl.

Popis provedení: Žáci z místa házejí oštěp přes danou tyč tak, aby se trefili do obruče. Odhodové postavení spočívá v mírně rozkročném postoji, kdy váha spočívá na patě přední nohy a na špičce zadní pokrčené nohy, která směřuje kolmo k čáře. Odhodová ruka je napnutá, trup je mírně v záklonu (Kaplan, Válková 2009).

Metodické poznámky: Klademe důraz na vykročení správnou nohou. Opravujeme úklon trupu, který způsobuje špatnou trajektorii letu raketky a letí mimo osu mezi žákem a obručí. Kontrolujeme směr odhodové paže, před odhodem je napnutá, poté jde přirozeně v ose nad hlavou.

Obměny: Hod raketkou – zde prodloužíme vzdálenost na 15 m.

Bezpečnost: Žáci se pohybují v dostatečném odstupu za házejícím cvičencem. Pro náčiní žáci chodí na povel vyučujícího.

Hod na cíl – z chůze



Obrázek 100: Schéma hodu na cíl z chůze (vlastní zdroj)

Pomůcky: raketka, pěnový oštěp, 4 obruče, lano.

Cíl: Žák si osvojuje techniku odhodu, a koordinaci pohybů.

Popis provedení: Žák provede 5 kroků, vykročí vždy první tou nohou, kterou má při odhodu vpředu. Odhodová ruka je napnutá, trup je mírně v záklonu. Váha spočívá na patě přední nohy a na špičce zadní pokrčené nohy, která směřuje kolmo k čáře. Žáci hází do upevněných kruhů na stromě, který je vzdálen 20 metrů od odhodové čáry.

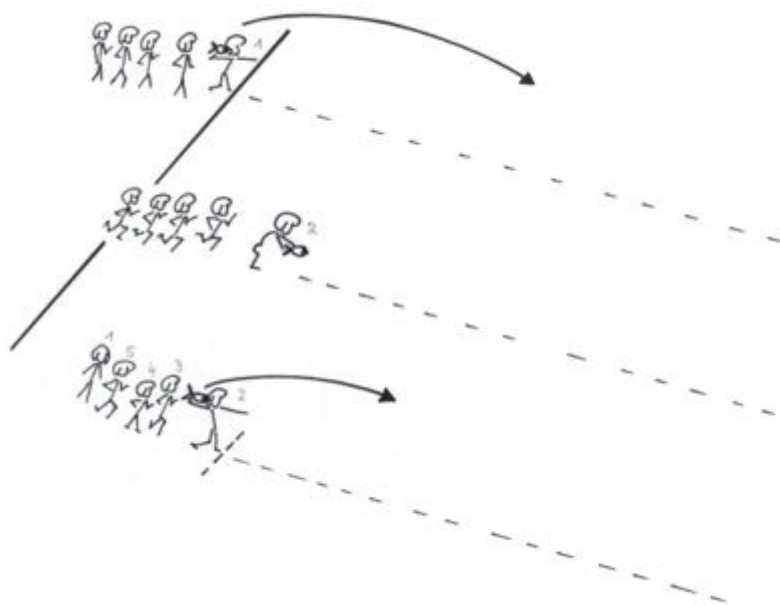
Metodické poznámky: Klademe důraz na vykročení správnou nohou. Opravujeme odhod z obrácené nohy a úklon trupu, který způsobuje špatnou trajektorii letu raketky, letí mimo osu mezi žákem a zavěšenými obručemi. Kontrolujeme směr odhodové paže, která je před odhodem napnutá, poté jde přirozeně v ose nad hlavou.

Obměny:

- Hod oštěpem - změna vzdálenosti na 15 m.
- Můžeme zařadit i soutěž, kdy nám jde o výkon. Žák má 3 pokusy na odhod. Sčítá si body za trefené obruče.

Bezpečnost: Žáci se pohybují v dostatečném odstupu za házejícím cvičencem. Pro odhodové pomůcky žáci chodí na povel vyučujícího.

Hod' a běž



Obrázek 101: Princip střídání jedinců při odhodech (vlastní zdroj)

Pomůcky: pěnové oštěpy, raketky (každý tým má jednu).

Cíl: Žák si osvojuje techniku odhodu a rozvíjí vytrvalostní schopnost při běhu.

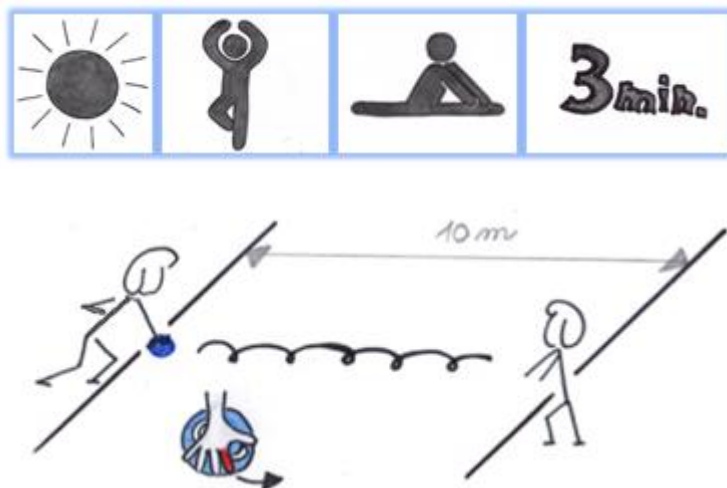
Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do družstev maximálně po 5. Při hře budeme využívat délku fotbalového hřiště. Cvičenci stojí za sebou v zástupu, každému je přiděleno jedno číslo. První člen družstva po odstartování odhodí raketku, co nejdál. Potom co odhodí, běží celý tým k raketce, kde jí uchopí druhý a opět hází vpřed. Tento proces se opakuje do té doby, než žáci přeběhnou a přehodí hřiště. Když se raketka dostane na druhý konec hřiště, družstvo se otočí a hází stejným způsobem zpět na start. Vítězí ten tým, který přeběhne a zároveň i přehodí hřiště tam i zpět jako první.

Metodické poznámky: Žáci odhazují raketku či pěnový oštěp z místa jednou rukou. Kládeme důraz na správný postoj. Přední noha je natažená, tvoří pevnou oporu. Zadní noha je v pokrčení. Před samotným odhodem musí dojít k vytočení špičky zadní nohy do směru hodu, tudíž jedinec přetočí trup a podsadí pánev, pravé rameno protlačí do směru hodu.

Obměny: Odhody různých pomůcek – pěnové oštěpy, oštěpy, granáty,...

Bezpečnost: Jednotlivá družstva mají mezi sebou výrazné rozestupy. Žáci při odhodu cvičence stojí stále v zástupu. Teprve po odhodu všichni běží dopředu.

Kutálení disku



Obrázek 102: Kutálení disku přes ukazováček (vlastní zdroj)

Pomůcky: disk (jeden do dvojice).

Cíl: Žák si osvojuje techniku odhodu disku kutálením a rozvíjí koordinační schopnost svého těla při manipulaci s diskem.

Popis provedení: Žáci stojí naproti sobě ve vzdálenosti 10 m. Z počátku je vhodné zvolit i kratší vzdálenost. Disk držíme celou dlaní, přidržujeme ho bříškou rozevřených prstů. Na povel si cvičenci vzájemně kutálejí disk tak, že ho těsně nad zemí vypustí přes ukazováček směrem vpřed. Tímto způsobem si disk vzájemně posílají po stanovenou dobu, popřípadě dle určeného počtu výměn (Jeřábek 2008).

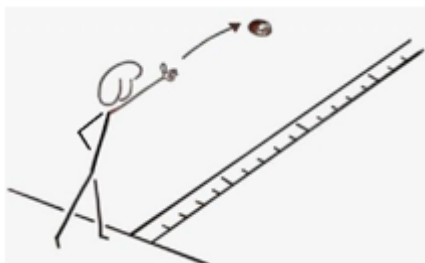
Metodické poznámky: Klademe důraz na správný postoj, protější noha ruky posílající disk je vepředu. Zápěstí je v prodloužení ruky, aby nedošlo k zatáčení disku či k vychýlení jeho trajektorie do stran.

Obměny:

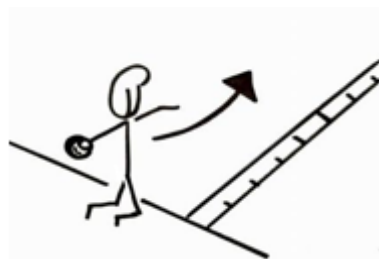
- Kutálení nedominantní rukou.
- Soutěž, kdo dokutálí nejdále.

Bezpečnost: Dostatečné rozestupy mezi dvojicemi.

Hod diskem z čelného postavení



Obrázek 103: Odhod disku (vlastní zdroj)



Obrázek 104: Odhod z kleku (vlastní zdroj)

Pomůcky: disk, pásno.

Popis provedení: Žák stojí ve stoji předkročném levou, celou vahou stojí na špičce pravé nohy. V okamžiku nášvihu disku dojde k pootočení ramen a pánev protlačí aktivním pohybem z pravé nohy vpřed. Trup nakloní mírně vpravo za diskem. Pohyb dokončí odhodem z nohy do výponu. Disk vypouští přes ukazováček, jelikož určuje směr letu.

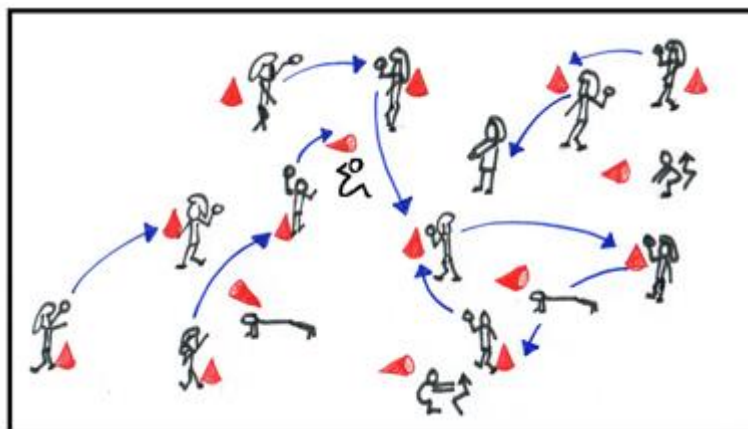
Metodické poznámky: Dbáme na postavení zápěstí, musí být v prodloužení ruky (totéž platí pro leváky). Klademe důraz na propnuté nohy při odhodu. Odhodová paže je natažená vpřed, ruka drží disk shora a přidržuje ho bříšky prstů. Směr letu disku udává ukazováček, který pouští disk jako poslední. Nesmí dojít k pokrčení paže v lokti.

Žák má tři pokusy, započítává se ten nejdelší.

Obměny: Odhody z kleku plným míčem s uchem nebo diskem s úchytem

Bezpečnost: Žáci se nepohybují v odhodovém výseku, mohlo by dojít ke zranění. Pro odhodové pomůcky žáci chodí na povel vyučujícího. Zachováváme bezpečné odstupy.

Chraň si svůj kužel



Obrázek 105: Schéma střelby na kužely a posilování (vlastní zdroj)

Pomůcky: kužely (každý žák jeden), míčky (každý žák jeden).

Cíl: Žák si osvojuje techniku hodů házením na cíl, střílí na kužely ostatních, zpevňuje své tělo a posiluje vlastní vahou.

Popis provedení: Každý žák má svůj míček a kužel, kolem kterého se pohybuje ve vzdálenosti jednoho metru. Snaží se ho chránit před zásahem. Žáci sestřelují či zasahují svými míčky kužely ostatních, pokud se jim to povede, započítávají si bod. Cvičenec se sraženým či trefeným kuželem provádí uvedený posilovací cvik. Po jeho splnění si postaví kužel a pokračuje ve střelbě. Míčky slouží všem, chytají je či sbírají libovolně opodál.

Metodické poznámky: Střelba probíhá vrchním odhodem jednoruč. Protěžší noha odhodové ruky je vpředu. Posilovací cviky jsou prováděny vahou svého těla a jsou určeny dle počtu zásahu protihráče. Počet cviků volíme dle věku a úrovně cvičenců.

- 1) Klik 3–5×
- 2) Dřepy 5–8×
- 3) Sedy lehy 10–5×
- 4) Záda 10–15×
- 5) „Angličáky“ 3–5×

Obměny: Po sestřelení kužele si žáci vymění pozice. Bod si započítává pouze jedinec, kterému se povedlo sestřelit či zasáhnout kužel. Bez posilování.

Bezpečnost: Kužely jsou rozmístěny dostatečně daleko od sebe, aby nedošlo ke srážkám. Cvičenec se pohybuje 1 m od kužele, aby ho sám neshodil a umožnil tak průběh dané hry. Žáci míří pouze na kužele, vyhýbají se cvičícím.

Posilování s medicinbalem



Pomůcky: medicinbaly, žíněnky či rozložené překážky.

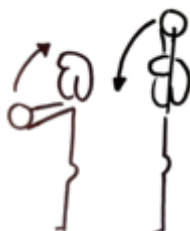
Cíl: Žák posiluje fázické svaly, rozvíjí sílu a zpevňuje trup. Podporuje správné držení těla.

Popis provedení: Svěřenci na rozložených překážkách či žíněnkách provádějí posilovací cvičení.

Metodické poznámky: Volíme menší počet opakování jednotlivých posilovacích prvků a přiměřeně dlouhé výdrže. Klademe důraz na správné dýchání a technické provedení.

Bezpečnost: Dbáme na dostatek místa pro každého cvičence.

Posilování paží



Obrázek 106: Posilování paží s medicinbalem (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žáci drží medicinbal v napnutých pažích v upažení. Zvedají ho do vzpažení a zpět na počítání učitele nebo podle rytmu hudebního doprovodu.

Posilování zádového svalstva



Obrázek 107: Leh na břicho prohnutě (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žáci leží na žíněnce na břicho, drží medicinbal ve vzpažení a pravidelně ho zvedají a pokládají na zem. Při prohnutí se horní i dolní končetiny nedotýkají podložky. Hlava je v prodloužení páteře. Klademe důraz na pravidelné dýchání.

Posilování steh a hýždí



Obrázek 108: Výpádová chůze s medicinbalem ve vzpažení (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žáci zdolají vzdálenost 10–20 m výpádovou chůzí s medicinbalem ve vzpažení. Klademe důraz na pravý úhel přední nohy v koleni při vykročení. Trup je vzpřímený, těžiště je snižené.

Obměny:

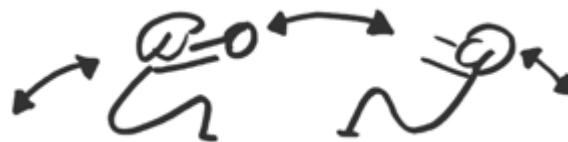
- Výpádová chůze s medicinbalem v předpažení.
- Střídavé výpady na místě.

Posilování s medicinbalem ve dvojicích vsedě





Obrázek 109: Hody vrchním obloukem vsedě (vlastní zdroj)



Obrázek 110: Odhody z lehu do sedu (vlastní zdroj)

Pomůcky: medicinbal (1 do dvojice), žíněnky, rozložené překážky.

Cíl: Žák posiluje fázické svaly, rozvíjí sílu a kooperaci při cvičení.

Popis provedení: Žáci si ve dvojicích vsedě hází medicinbal z napnutých paží. Pro začátek zařazujeme odhody vsedě, posléze ze sedu do lehu pro posílení svalů paží i břicha. Po odcvičení jedné série o 10–20 opakováních vymění.

Metodické poznámky: Volíme přiměřeně těžké medicinbaly vzhledem k věku cvičenců. Upozorňujeme na pravidelné dýchání a techniku odhodu přiměřeným úsilím.

Bezpečnost: Klademe důraz na neustálé sledování medicinbalu.

Obměny:

- Odhody se zvednutými chodidly, nohy jsou mírně pokrčené (obrázek 111).
- Boční odhody střídavě z levé a pravé strany. Klademe důraz na vytočení trupu do stran, hlava se otáčí s trupem vzad (obrázek 112).
- Odhody zpoza hlavy vrchním obloukem, paže jsou při odhodu propnuté, trup jde do mírného záklonu. Míč vracíme cvičícímu kutálením po zemi po pravé či levé straně (obrázek 113).



Obrázek 111: Odhody vsedě se zvednutými chodidly (vlastní zdroj)



Obrázek 112: Boční odhody vsedě (vlastní zdroj)



Obrázek 113: Odhody zpoza hlavy vsedě (vlastní zdroj)

Posilování s medicinbalem ve dvojicích vleže



Posilování zad a pletence ramenního



Obrázek 114: Odhody vleže zpoza hlavy (vlastní zdroj)

Pomůcky: medicinbal (1 do dvojice), žíněny, rozložené překážky.

Cíl: Žák posiluje fázické svaly, posílí svaly zad a dolních končetin.

Popis provedení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic. Jeden cvičenec leží na břiše. Z napnutých paží zpoza hlavy odhazuje medicinbal vzhůru. Druhý z dvojice medicinbal chytá a opětovně ho kutálí po zemi k ležícímu cvičenci. Hlava je neustále v prodloužení páteře. Po odcvičení jedné série o 10–20 opakováních se vymění.

Metodické poznámky: Volíme přiměřeně těžké medicinbaly vzhledem k věku cvičenců. Upozorňujeme na pravidelné dýchání a techniku odhodu.

Posilování dolních končetin



Obrázek 115: Výkopy plnými chodidly (vlastní zdroj)

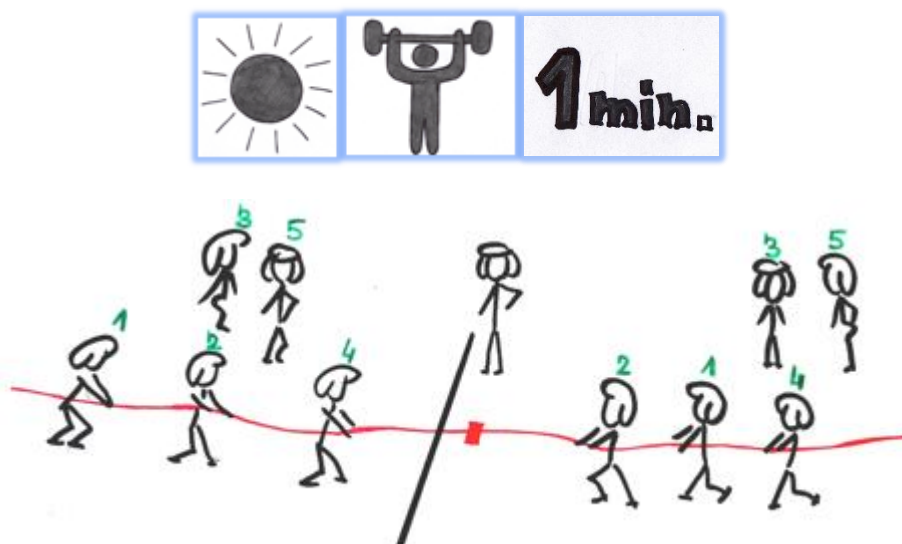
Popis provedení: Svěřenci jsou rozděleni do dvojic. Jeden cvičenec leží na zádech s pokrčenýma nohama. Špičky nohou jsou přitaženy k bérům. V okamžiku dotyku plného míče chodidel následně trčí medicinbal do vzduchu tak, aby jej mohl druhý z dvojice chytit a opět hodit. Dochází k rozvoji reakční rychlosti a posílení kotníků. Při trčení jdou nohy z pokrčení do napnutí. Po odcvičení jedné série o 10–20 opakováních se vymění.

Obměny:

- Trčení jedním chodidlem.
- Pravidelné střídání chodidel.

Bezpečnost: Dbáme na přiměřené tempo nahazování medicinbalů. Klademe důraz na přesné vrácení medicinbalu stojícím cvičencem.

Přetahování lana



Obrázek 116: Schéma přetahované (vlastní zdroj)

Pomůcky: lano, značící páska.

Cíl: Žák rozvíjí silovou schopnost, spolupráci a taktiku. Posiluje svaly celého těla.

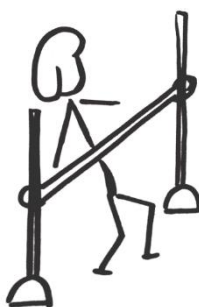
Popis provedení: Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. V každém týmu si žáci rozdělí čísla od jedničky. Herní pole je vymezeno značící páskou. Na pokyn učitele se žáci daného čísla chopí protějších konců provazu ve stejné vzdálenosti od vymezené čáry a na písknutí se začnou přetahovat. Postupně učitel vyvolává další čísla, která se k nim přidávají. Vítězí tým, který přetáhne soupeře na svou polovinu hracího pole.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na taktiku při volbě čísel.

Obměny:

- Žáci sedí a na povel vyučujícího se zvedají a přetahují se vzájemně za značící pásku.
- Žáci se přetahují zády k sobě.
- Přetahování dvou skupin, na zvukový signál se vždy oddělí jeden člen z obou družstev.

Podlézání tyče



Obrázek 117: Podlézání tyče čelním způsobem (vlastní zdroj)

Pomůcky: slalomové tyče, úchytky, tyč IFO, podstavce pro slalomové tyče.

Cíl: Žák rozvíjí rovnováhu. Posiluje svaly trupu a končetin, které jsou důležité pro správné držení těla.

Popis provedení: Hra spočívá v podlézání tyče čelním způsobem. Cvičenci jsou donuceni se prohnout v zádech a pokrčit kolena tak, aby se nedotkli žádnou částí těla vodorovně upevněné tyče. Podlézají jeden za druhým. Kdo se dotkne, vypadává. Každým kolem se tyč snižuje. Není dovolené podlézat po kolenou ani se opírat rukama o zem.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na soustředěnost provádění jednotlivých cvičení. Vyřazeným hráčům poskytneme možnost nácviku u vedlejší tyče.

Obměny:

- Podlézání různým způsobem.
- Podlézání ve dvojicích držení se za ruku.

Bezpečnost: Zajistíme stabilitu tyčí s podstavci.

8.3.3 Závěrečná část hodiny

Závěrečná část hodiny je věnována kompenzačním, uvolňovacím, přímivým a balančním cvičením a strečinku. Vhodné cvičení volíme dle náplně hlavní části. Vždy je důležité uvolnit a protáhnout svalové skupiny, které byly nejvíce zatěžované a namáhané při rozvoji dané pohybové schopnosti.

Např. po rychlostních i vytrvalostních aktivitách protahujeme svaly dolních končetin, konkrétně hamstringy, přitahovače stehů, hýždě a lýtkové svaly. Po silové zátěži uvolňujeme svaly paží, pletence ramenního, vzpřimovače páteře a břišní svalstvo. Po odrazových cvičeních zařazujeme přímivá cvičení, uvolňujeme bederní část zad a kotníky.

Tato baterie kompenzačních a rovnovážných cvičení, slouží učitelům pro vyplnění zbývajících času na konci vyučovací jednotky ke zklidnění organismu žáků.

Kompenzační cviky a strečink



Pomůcky: žíněnka či rozložená překážka.

Cíl: Žák zvyšuje pružnost hlavních svalových skupin.

Popis provedení: Cvičenci zaujmají dané pozice na žíněnce. Protahují a uvolňují hlavní svalové skupiny nejvíce zatěžované v hlavní části vyučovací jednotky.

Protahování provádějí opakovaně ve výdržích 10–20 s do krajních poloh.

Metodické poznámky: U všech zmíněných cvičení dbáme na pravidelné dýchání a správné technické provedení.

Bezpečnost: Dbáme na dostatek místa pro každého cvičence.

Kočíčka



Obrázek 118: Prohýbání páteře (vlastní zdroj)

Popis provedení: Cvičenci zaujmou pozici vzpor klečmo. Hlava je v prodloužení páteře. S výdechem dochází k ohnutí páteře (vyhrbení se) a brada je přitažena k hrudníku. S nádechem se vracejí do výchozí pozice. S dalším výdechem provedou prohnutí páteře, stažení hýždí a lopatek směrem dolů. Dbáme na vytažení hlavy mírně z ramen. Následně se cvičenci vracejí do základního vzporu (Stanmore 2007).

Obměny: Plynulé navázání jednotlivých poloh ve vzporu klečmo.

Leh se zvednutou pánví



Obrázek 119: Leh s patami na podložce, leh skrčmo, zvednout pánev (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žáci zaujmou pozici - leh s patami na podložce, skrčmo se zvednutou pánví. Délku výdrže volíme dle úrovně cvičenců 5–30 vteřin.

Podpor na předloktích



Obrázek 120: Výdrž v podporu na předloktích (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žáci v podporu na předloktích setrvávají po dobu 5–30 vteřin, dle zdatnosti a věku. Opravujeme prohýbání beder.

Obměny:

- Výdrž v podporu na boku na předloktí, druhá paže v připažení či upažení.
- Boční podpor na předloktí se zvedáním paže a nohy.

Protažení hrudníku



Obrázek 121: Protažení hrudníku (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žáci leží na břiše, dlaně mají položené vedle hlavy, čelo se dotýká žíněnky. Chodidla jsou u sebe. Při zvednutí trupu se dlaněmi opírají o žíněnku. Pánev je stále na podlaze, hlava je v prodloužení páteře. Hýždě a stehna jsou ve stažení (Stammore 2007).

Předklony v kleku, vsedě



Obrázek 122: Předklon v kleku sedmo (vlastní zdroj)



Obrázek 123: Předklon vsedě ke kolenu (vlastní zdroj)

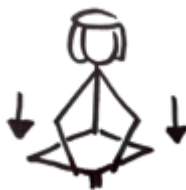
Popis provedení: Cvičenci zaujmou pozici v kleku sedmo, zapaží dolů, ruce spojí za tělem a s výdechem přejdou do hlubokého předklonu. Čelo položí na podložku a paže dokončí zapažení vzhůru. Po výdrži se s nádechem vrátí zpět do kleku sedmo (Hálková aj. 2001), (obrázek 122).

Cvičenci zaujmají základní pozici v sedu skrčmo roznožném ve vzpažení. S výdechem provádějí předklon ke kolenu natažené nohy a snaží se dotknout její špičky. Protahujeme vzpřimovače trupu i přitahovače steh (obrázek 123).

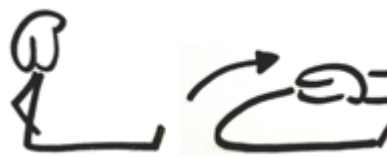
Uvolnění a protažení stehenních svalů



Obrázek 124: Protažení přední strany steh (vlastní zdroj)



Obrázek 125: Uvolnění přitahovačů steh (vlastní zdroj)



Obrázek 126: Protažení zadní strany steh (vlastní zdroj)

Popis provedení: Cvičenci jsou ve stojící spatném, skrčí přinožmo levou nohu, bérce jde vzad vzhůru. Levá ruka drží nohu za nárt. Trup je vzpřímený, kolena jsou u sebe. Totéž provedeme na druhou nohu (obrázek 124).

Základní poloha cvičenců je vsedě roznožném skrčmo, chodidla se dotýkají. Rukama uchopí kotníky a lokty opakovaně tlačí kolena od sebe. Po cvičení proklepeme dolní končetiny (obrázek 125).

Cvičenci zaujmají polohu vsedě přímém v připažení. S výdechem provádějí předklon a snaží se přiblížit čelo k propnutým kolenům a konečky prstů ke špičkám nohou (obrázek 126).

Protážení lýtkových svalů



Obrázek 127: Podřep zánožný (vlastní zdroj)



Obrázek 128: Přitahování špičky k bérce a propínání chodidla (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žáci zaujmou pozici v podřep zánožný pravou či levou s oporou o zeď. Hlava je v prodloužení páteře. Zadní noha je propnutá. Obě chodidla směřují vpřed. Cvik spočívá v tlaku zadní paty do podložky (obrázek 127).

Cvičenci zaujmou pozici sed přímý, připaží a dlaněmi se opírají o zem. Střídavě přitahují špičku k bérce a propínají chodidlo po krátké výdrži (obrázek 128).

Uvolnění kyčelních kloubů, páteře a hýždí



Obrázek 129: Přitahování kolene k hrudníku (vlastní zdroj)



Obrázek 130: Střídavé pokládání kolen (vlastní zdroj)



Obrázek 131: Uvolnění kyčelních kloubů v lehu na bříše (vlastní zdroj)



Obrázek 132: Protážení hýžďových svalů ve stoji (vlastní zdroj)

Popis provedení: Žáci jsou ve stoji spatném, skrčí přednožmo levou, špičku přitahují k bérce. Obě ruce drží nohu pod kolenem a přitahují ji k hrudníku. Trup je vzpřímený. Klademe důraz na držení rovnováhy. (obrázek 129)

Cvičenci zaujmou pozici leh pokrčmo roznožný, upaží s dlaněmi vzhůru. Velmi pomalu pokládají střídavě kolena na levou a pravou stranu s pravidelným dýcháním. Pánev ani ramena se nezvedají. Cvik několikrát opakujeme (Hálková aj. 2001), (obrázek 130).

Žáci leží na břiše, pokrčí upažmo dolů. Sunem pokrčí únožmo levou či pravou dolní končetinu. Klademe důraz na uvědomění si podsazení pánve. Pánev se při sunu nezvedá. Je možné si dopomoci k přitažení kolene k hrudníku rukou. Klademe důraz na pravidelné dýchání (Bursová 2005), (obrázek 131).

Cvičenci leží na zádech obličejem vzhůru s chodidly na šířku boků od sebe. Posléze pokrčí levou nohu a přitáhnou levé koleno k hrudníku za pomoci rukou (Stanmore 2007), (obrázek 132).

Hluboké ohnuté předklony a záklony



Obrázek 133: Hluboký předklon (vlastní zdroj)



Obrázek 134: Hluboký ohnutý předklon vlevo (vlastní zdroj)



Obrázek 135: Záklon k pravé patě (vlastní zdroj)

Popis provedení: Cvičenci zaujmou pozici ve stoji rozkročném v připažení. Postupně předklání hlavu, spouští dolů ramena a ohýbají páteř. Vyvěsí se dolů, setrvají v této pozici 10–20 s a nechají působit gravitaci. S nádechem pomalu vzpřimují trup a hlavu. Klademe důraz na pravidelné dýchání (Hálková aj. 2001), (obrázek 133).

Žáci jsou ve stoji rozkročném, upaží a provádějí hluboký ohnutý předklon vlevo. Pravou rukou se dotýkají nártu. Hlava se otáčí vzhůru za levou paží. Žáci spočívají ve výdrži několik sekund, posléze provádějí cvik na druhou stranu. Cvik několikrát opakují, při každém dalším se pokouší dostat rukou níž. Klademe důraz na pravidelné dýchání (obrázek 134).

Cvičenci jsou ve stoji rozkročeném v upažení, pravou rukou se ohýbají vzad za pravou patou a snaží se jí dotknout. Vracejí se do vzpřímení a totéž provádějí druhou rukou, případně se ohýbá vzad pravá ruka za levou patou a obráceně (obrázek 135).

Uvolnění vzpřimovačů páteře



Obrázek 136: Úklon stranou (vlastní zdroj)



Obrázek 137: Ohnutý předklon v sedu skrčmo roznožném (vlastní zdroj)



Obrázek 138: Tah do dálky (vlastní zdroj)

Popis provedení: Cvičenci zaujmou pozici ve stoji rozkročeném, vzpaží pravou, připaží levou. S výdechem provádějí úklon vlevo se vzpažením dovnitř pravou a zapažením dovnitř levou. V této poloze setrvají 10–20 s za pravidelného dýchání. S nádechem se postupně vracejí do základní polohy a provádějí úklon na druhou stranu (Hálková, aj. 2001), (obrázek 136).

Žáci zaujmou pozici v sedu skrčmo roznožném. Chodidla se vzájemně dotýkají. Rukama uchopí kotníky a provedou ohnutý předklon, v kterém setrvají 10–20 s při hlubokém výdechu (obrázek 137).

Cvičenci leží na břiše a opakovaně provádějí tah dolních i horních končetin do dálky. Tah je možné provádět i křížem, levá ruka - pravá noha a obráceně případně v lehu na zádech (obrázek 138).

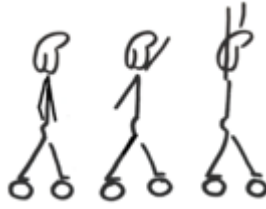
Rovnovážná cvičení



Pomůcky: medicinbal (2 pro jednoho), nášlapný kužel (kopule – 1 pro každého).

Cíl: Žák rozvíjí rovnováhu a koordinuje pohyby vlastního těla.

Ve stoji



Obrázek 139: Stoj na medicinbalech s doprovodným pohybem paží (vlastní zdroj)

Popis provedení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic. Jeden cvičí, druhý hodnotí a poskytuje pomoc. Žáci stojí vzpřímeně na medicinbalech. Nohy mají za sebou. Střídavě upažují, vzpažují, upažují a připažují horní končetiny.

Metodické poznámky: Upozorňujeme na dívání se do jednoho místa, pro udržení rovnováhy.

Obměny:

- Kroužení rukou v zápěstích, v loktech, kroužení celými pažemi.
- Kroužení pažemi v protisměru, vždy se setkají ve vzpažení.

Bezpečnost: Druhý z dvojice poskytuje pomoc a podporu.

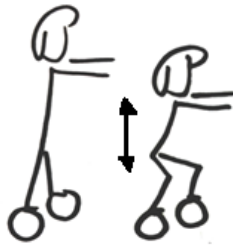
Ve výpadu



Obrázek 140: Výpady na medicinbalu (vlastní zdroj)

Popis provedení: Cvičenci provedou podřep zánožný pravou nohou, levá noha stojí na medicinbalu – výpad pravou nohou vzad (Perič 2012). Na medicinbal našlapují plným chodidlem, zadní noha je propnutá. Dbáme na pravidelné střídání nohou a hlavu v prodloužení trupu.

V podřepu



Obrázek 141: Udržení rovnováhy ve dvojici (vlastní zdroj)

Popis provedení: Cvičenci se snaží udržet rovnováhu na medicinbalech. Stojí těsně proti sobě ve dvojici. Vzájemně se podpírají dlaněmi (Bursová 2005).

Obměny:

- Udržení rovnováhy na nášlapném kuželu.
- Přetlačovaná. Vítězí ten, který vydrží stát na nestabilních pomůckách déle.

Ve dvojici



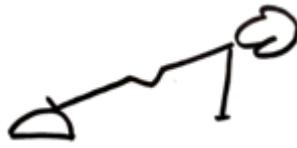
Obrázek 142: Udržení rovnováhy ve dvojici (vlastní zdroj)

Popis provedení: Cvičenci se snaží udržet rovnováhu na medicinbalech. Stojí těsně proti sobě ve dvojici. Vzájemně se podpírají dlaněmi (Bursová 2005).

Obměny:

- Udržení rovnováhy na nášlapném kuželu.
- Přetlačovaná, vítězí ten, který vydrží stát na nestabilních pomůckách déle.

V podporu, ve vzporu



Obrázek 143: Podpor vzadu, paže za tělem (vlastní zdroj)

Popis provedení: Cvičenci se podpírají pažemi za tělem a chodidly se opírají o nášlapný kužel. Dobu výdrže volíme dle věku a fyzické zdatnosti žáků 5–20 s ve třech sériích. Tělo je zpevněné v jedné ose. Dbáme na správné postavení hlavy, břicha a hýždí. Po výdrži následuje uvolnění.

Obměny:

- Výdrž v podporu vzad s přednoženou nohou (obrázek 144).
- Vzpor klečmo pravou/levou zanožit, levá/pravá vzpažit (obrázek 145).



Obrázek 144: Podpor vzad, přednožmo pravou (vlastní zdroj)



Obrázek 145: Vzpor klečmo pravou zanožit, levou vzpažit (vlastní zdroj)

Bezpečnost: Dostatek místa pro každého cvičence. Vhodná obuv, lze cvičit i naboso.

9 Závěr

Práce obsahuje sborník cvičení a her s didaktickým charakterem, které jsem za své dosavadní působení v atletickém oddíle posbírala nebo vymyslela. Většinu z nich jsem měla možnost úspěšně prakticky vyzkoušet v rámci specializační praxe variabilně ve většině ročníků prvního stupně základní školy.

Součástí diplomové práce je vytištěný sborník her a cvičení ve formě karet. Každé cvičení či hra až na výjimky je vyobrazena na jednom listu A5. Karta obsahuje název aktivity, piktogramy rozvíjených schopností a orientační doby trvání. Dále schématický náčrt pro lepší představu, seznam pomůcek a samotný popis aktivity či pravidla hry. Nechybí ani zajištění bezpečnosti a metodické poznámky pro správné provedení pohybů. Ty upozorňují učitele či trenéra na chyby, které žáci často provádějí. Karty jsou seřazeny v šanonu. Zajišťuje ucelenost sborníku.

Sborník je určen především tvořivým učitelům tělesné výchovy, případně trenérům zabývajícím se rozvojem základních pohybových schopností u dětí mladšího školního věku. Poslouží zejména ke zpestření a obohacení všedních hodin tělesné výchovy a může přimět učitele využívat běžné i inovativní náčiní zábavným způsobem.

Seznam použité literatury

BURSOVÁ, M., 2005. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.

HÁLKOVÁ, J., aj., 2001. *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební texty*. Část 1 - obecná. 1. vyd. Praha: Sport pro všechny. ISBN 80-86586-09-X.

HAVLÍČKOVÁ, L. a kolektiv, 2004. *Fyziologie tělesné zátěže*. 2. vyd. Praha: Karolinum, dotisk, 203 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-7184-875-1.

JANSA, P., DOVALIL, J., 2007. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 267 s. ISBN 978-80-903280-8-2.

JEŘÁBEK, P., 2008. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 190 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.

JEŘÁBEK, P., 2014. *Netradiční atletika ve všeobecné kondiční přípravě: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL, 82 s. ISBN 978-80-7494-112-2.

KAPLAN, A., VÁLKOVÁ N., 2009. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 122 s. ISBN 978-80-7376-156-1.

KATZENBOGNER, H., MEDLER, M., 1999. *Spielleichtathletik. Teil :1 Laufen und Werfen*. 6. vyd. Flensburg: Sportbuch-Verlag. 209 s. ISBN 3-928695-02-9

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 368 s. ISBN 8024712849.

MAZAL, F., 2000. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-857-8329-0.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J., 2007. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 175 s. Učebnice. ISBN 80-244-0981-X.

NOVOTNÝ, M., HRUŠKA, M., 2008. *Biologie člověka: [pro gymnázia]*. 4., rozš. a upr. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 978-807-3730-079.

PERIČ, T., 2008. *Sportovní příprava dětí*. 2. doplněné vydání. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.

PERIČ, T., 2012. *Sportovní příprava dětí 2*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-9.

ŘÍČAN, P., 2004. *Cesta životem*. Nakladatelství Portál, 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6.

STANMORE, T., 2007. *Na bolavá záda - Pilatova metoda: cvičení zaměřená na oblast krku, ramen a zad*. Praha: Svojtka. ISBN 978-80-7352-670-2.

ŠAUEROVÁ, K., 2011. *Atletika pro 1. stupeň základní školy: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta MU, 99 s., Vedoucí práce Vrbas, J.

VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

VALTER, L., NOSEK, M., 2007. *Vybrané kapitoly z atletiky*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7044-940-0.

Internetové zdroje:

Atletika pro děti: Běhej, skákej, házej rád, atletem se můžeš stát! [online]. [vid. 14. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/naradi-a-nacini/>

JANČÍK, J., ZÁVODSKÁ, E., NOVOTNÁ, M., 2006. *Vytrvalostní schopnosti*. In: *Fyziologie tělesné zátěže – vybrané kapitoly* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií MU tech. spolupráce: Servisní středisko pro podporu e-learningu na MU. [vid. 11. 1. 2017]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyzio/texty/ch04s03.html>

Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů [online]. [vid. 1. 3. 2017]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: <http://rvp.cz/>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2016. [online]. Praha: MŠMT. 142 s. [vid. 23. 1. 2017]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016/

Štafetový pohár, 2014 [online]. [vid. 28. 2. 2017]. Dostupné z: <https://www.stafetovypohar.cz/>

Seznam příloh

Příloha A Obsahy jednotlivých sad

Příloha A1 Obsah sady atletické školky (5–7 let)

Příloha A2 Obsah sady atletické minipřípravky (8–9 let)

Příloha A3 Obsah atletické přípravky (10–11 let)

Příloha A4 Obsah doplňkové sady IAAF

A Obsahy jednotlivých sad

A.1 Obsah sady atletické školky (5–7 let)

• Žíněnka na skok daleký z místa	1 ks
• Barevný nástavec	1 ks
• Barevné pásmo dětské 20 m	1 ks
• Míčky „Kometa“	6 ks
• Pěnový míč (Out – R)	3 ks
• Štafetové kroužky (tenisový balíček)	3 ks
• Švihadlo (gymnastické)	3 ks
• Švihadlo dlouhé (provazové) 2 m	1 ks
• Obruč 60 cm	3 ks
• Cílová páska	5 ks
• Barevné mety (sada 20 ks)	1 ks
• Kužele vymezovací	8 ks
• Tyčka GRS 1 m	10 ks
• Blok barevný	4 ks
• Nášlapný kužel (kopule)	4 ks
• Kruh plochý 35 cm	1 ks
• Kruh plochý 50 cm	1 ks
• Kruh plochý 60 cm	1 ks
• Úchytky 25/25 mm	8 ks
• Úchytky 25/15 mm	4 ks
• Tyč IFO	5 ks
• Zvířátko pěnové s křížovou vzpěrou	10 ks
• Stopky	1 ks
• Taška na převoz	2 ks

(Atletika pro děti 2017)

A.2 Obsah sady atletické minipřípravky (8–9 let)

• překážka 10 ks + nástavec na překážku	10 ks
• žíněnka na přeskoky + nástavec	1 ks
• žíněnka pro skok daleký	1 ks
• frekvenční žebřík 2 ks + pěnový nástavec	11 ks
• upevňovací spony	50 ks
• štafetový kolík	4 ks
• značící kloboučky	40 ks
• vymežovací kužely 3× 10 ks	30 ks
• cílová plocha	8 ks
• medicinbal gumový 1 kg	2 ks
• raketka Vortex	4 ks
• pěnový oštěp 70 cm	2 ks
• pěnový oštěp 90 cm	2 ks
• barevné pásmo 15 m	1 ks
• barevné pásmo 30 m	1 ks
• transportní taška	2 ks

(Atletika pro děti 2017)

A.3 Obsah sady atletické přípravky (10–11 let)

• startovní bloky	2 ks
• překážky sklopné	6 ks
• kriketový míček	4 ks
• štafetový kolík	6 ks
• oštěp	2 ks
• disk (jeden plný, jeden s otvory)	2 ks
• dětské kladivo (odhodový pytlík)	1 ks
• stopky	1 ks

(Atletika pro děti 2017)

A.4 Obsah doplňkové sady IAAF

• překážka	10 ks
• slalomové tyče	10 ks
• podstavce pro slalomové tyče	10 ks
• skákací kříž	1 ks
• žíněnka	2 ks
• frekvenční molitanový žebřík	1 ks
• švihadlo	20 ks
• lano (10 m)	1 ks
• štafetový kroužek	5 ks
• značící kloboučky	30 ks
• vymezovací kužely	10 ks
• číselné kužely (5 m, 10 m, 15 m, ..., 40 m)	8 ks
• medicinbal gumový 1 kg	2 ks
• gumové míčky	30 ks
• raketka Vortex	2 ks
• plastový oštěp 70 cm	2 ks
• pěnový oštěp 90 cm	2 ks
• barevné pásmo 15 m	1 ks
• barevné pásmo 30 m	1 ks
• rozlišovací dresy	4× 10 ks
• skokanská tyč	2 ks
• číselná kruhová pole	6 ks
• transportní taška	1 ks
• disk 300 g	2ks
• disk s úchytem	2 ks
• plný míč s uchem	2 ks
• puk	10 ks
• transportní taška	1 ks
• plánek disciplín	1 ks