UNIVERZITA KARLOVA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

# **GYMNASTIKA II.**

## **Kondiční příprava a gymnastické hry**

Adriana Březinová a Daniela Majerová

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**Cíl:** Zdokonalení obratnosti a zvýšení fyzické kondice žáků.

**Třída:** 3. třída

**Pomůcky:** švihadla, bosu, lavička, švédská bedna, žíněnky, kužely

**Prostředí:** tělocvična

**Úvod**

* Nástup
* Seznámení s průběhem hodiny

**Rušná část**

* **Dračí hlava honí ocas:** lovení „ocásků“ (švihadel). Cvičenci vytvoří čtyři až pět družstev. První z družstva představuje „dračí hlavu“, poslední cvičenec má za pasem zastrčené švihadlo tak, aby bylo vidět, neboť je to „ocas“ draka. Každé družstvo se musí stále držet za ramena nebo za boky. První cvičenec se snaží získat co nejvíce „ocásků“ soupeřících družstev.
* **Honička se švihadlem:** Vymezíme prostor a necháme v něm hráče rozptýlit. Určený žák se ujme lana a na pokyn začíná honit ostatní. Ten, koho se dotkne, se chytí lana a pokračují spolu v pronásledování a chytání volných hráčů.
* **Rozcvička se švihadlem:** - přeložit švihadlo

 -stoj rozkročný, vzpažit se švihadlem, úklony hlavou

 - stoj rozkročný, vzpažit se švihadlem, půlkruhy hlavou vpřed

 - stoj rozkročný, vzpažit se švihadlem, úklony trupu

 - stoj rozkročný, předpažit se švihadlem, rotace trupu

 - překážkový sed, vzpažit se švihadlem, předklon, přitažení pomocí

 švihadla za chodidlo

 - sed roznožný, vzpažit se švihadlem, hluboký předklon

* Všechny cviky provádíme na obě strany.
* **Přeskoky**: 20x dopředu, 20x dozadu, 10x vajíčko

**Hlavní část**

* **Opičí dráha**
1. Bosu za sebou -> děti je přeběhnou
2. Lavička -> lavičky se drží rukama a pomocí skoku snožmo lavičku přeskáčou
3. Rozložená švédská bedna -> děti skáčou dovnitř a ven bedny snožmo (můžeme dát dvě části švédské bedny na sebe a zvýšíme náročnost cviku)
4. Slalom z kuželů
5. Kotoul na žíněnce
6. Bosu za sebou -> děti se každého bosu dotknou střídavě levou a pravou nohou
* Následně opičí dráhu několikrát zopakují – v každém kole můžeme měnit úkoly na stanovištích např:
* Bosu – skákaní snožmo, přeskakování snožmo, skočit na každé druhé bosu
* Lavička – přitahování se na lavičce na břiše, přeskakování se střídnonož, přeběhnutí lavičky
* Žíněnka – kotoul dopředu, kotoul dozadu, valení sudů
* Stejná opičí dráha se dá předělat na kruhový trénink.
* **Gymnastické hry:**
* **Ostrovy** – cvičenci jsou rozděleni do 2 – 4 družstev. Každé družstvo má k dispozici dvě měkké žíněnky, s jejichž pomocí se musí co nejrychleji přepravit přes tělocvičnu, aniž by se někdo dotkl podlahy.
* **Skákavé okénko** – cvičenci se rozdělí do čtveřic. Každá čtveřice stojí v zástupu za startovní čárou. Proti jednotlivému zástupu se nachází 1 díl švédské bedny. Na signál vybíhá naráz celá čtveřice ke svému dílu švédské bedny. Dva cvičenci skočí dovnitř tohoto dílu do dřepu. Zbývající dva uchopí díl bedny na kratší straně, přenesou jej přes hlavy cvičenců, položí před ně zpět na zem a skočí do dílu bedny oni. Cvičenci, kteří byli uvnitř dílu, mezitím provedou stoj a přebírají funkci svých kolegů, tzn., že opět přenesou díl bedny přes hlavy cvičenců. Toto cvičení se opakuje, dokud čtveřice nedosáhne vyznačené mety.
* **Hlemýždi -** Štafetový závod několika skupin. Za každou skupinu je na startu připravena dvojice, oba partneři klečí a opírají se rukama o zem. Na zádech mají žíněnku. Na povel přenesou žíněnku kolem mety a musí ji předat na záda druhé dvojici, aniž by se jí dotýkali rukama.

**Závěr**

* Reflexe spojená s protažením

**Zdroje:**

Kondiční trénink dětí - YouTube. *YouTube* [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=W4HD2eYLTlc&feature=share&fbclid=IwAR1-cZdJNCZdtZq7ewDNMPvdpN0CigH2_H8CXFgtA0tjgkwgHM7a7vNCtik>

Pedagogická fakulta UJEP. [online]. Dostupné z: <https://www.pf.ujep.cz/~blaha/dphobm01.htm?fbclid=IwAR2KkxMUPRWGWDmDAPkl_Xyzh2-IIfnv1C8SoHR1Fw6eoZ7Q5UD7Zp84qbk>

*Časopisy Masarykovy univerzity* [online]. Copyright © [cit. 19.03.2020]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/download/7569/6762>