Třída: 5. třída

**Úvod + rušná část (5 min)**

**Úvod**

* nástup – dvojřad, hlášení, seznámení se s průběhem hodiny, bezpečnost (kontrola oblečení, žádné hodinky, řetízky, prstýnky, náramky…, dlouhé vlasy v culíku, copu či drdolu…)
* cíl hodiny – průpravy: stoj na rukou a přemet stranou
* prostředky – akrobatický pás, lavičky, žebřiny, žíněnky k žebřinám, švihadla

**Rušná část**

* Psí mrazík – žáci jsou na čtyřech (ne na kolenou), kdo je zmražený, udělá vzpor ležmo a jiný pes ho musí podlézt, psí mrazík bude rozlišený
* Račí baba – žáci se pohybují jako rak (stanovíme pravidlo, že se pohybují popředu) po vymezeném prostoru, kterým je obdélník (obdélník je určen čarami), každý má babu a úkolem je předat ji tomu, kdo je před námi, pokud žák dostane babu, přesune se mimo vyznačené hřiště a udělá z pozice kraba 3 tricepsové kliky o zem (nepokládá zadek až na zem)

**Rozcvička** (5 min)

cvičení mobilizační:

* kroužení hlavou, pažemi, P/L předloktím, P/L zápěstím, nohama (kotník, koleno, celá noha), trupem

cvičení protahovací:

* předklony k P/L noze, doprostřed
* sed roznožný – předklon k P/L noze
* placka snožmo/roznožmo

**Hlavní část** (30 min)

1. metodika nácviku – stoj na rukou a přemet stranou *(jednotlivé cviky se žákům předvedou a popíšou)*
* zopakování zpevňovacích a podporových průprav, funkční příprava svalů pletence ramenního pro stoj na rukou i přemet stranou

*žáci leží na koberci vedle sebe – s dostatečnou mezerou mezi sebou*

* kolébka na zádech („mělká miska“) – držíme, nekolébáme

*kontrolujeme, zda mají děti bedra na zemi a netahají to zády*

* kolébka na zádech – kolébáme
* kolébka na břiše – držíme, nekolébáme

*hlava kouká na koberec, není zakloněná, nohy jsou u sebe, ruce přitisklé na uši*

* vzpor ležmo – ve dvojicích, zvedáme do „polostojky“

*žáci utvoří dvě/tři řady, podle prostředí, počtu koberců, velikosti koberců atp., cviky provádíme tam i zpět*

* pes, rak, píďalka *(stojíme v hlubokém předklonu – ruce se dotýkají země a postupně rukama „odťapeme“ dopředu, poté uděláme stejný pohyb nohama → nohy dohání dlaně)*, králíčci, kobylka, válení sudů (v půlce se otočíme, toto cvičení provádíme pouze tam, zpět se vrátí chůzí), trakař ve dvojicích

*cvičení u žebřin – pod žebřinami jsou žíněnky*

* gymnastická lavice

*žákům vysvětlíme a ukážeme, úkolem bude dlouhým krokem překročit žíněnku a chytit se žebřin, zadní noha se zvedá:*

**

* stoj na rukou břichem k žebřinám

*žáci se do stojky dostávají postupným ručkováním vzad ze vzporu ležmo*

* stoj na rukou zády k žebřinám

*s dětmi, kterým to jde lépe a víme, že se udrží na rukou*

1. Přemet stranou *(dva pásy – na pásech vyznačená místa, kam mají děti dávat nohu a ruce do hvězdy (bereme ohledy na to, kdo dělá hvězdu na pravou a levou nohu), cestou zpět dělají přemet stranou přes lavičku a před zařazením do fronty udělají 20 přeskoků přes švihadlo)*
* Hvězdu žákům názorně ukážeme a vysvětlíme na obě nohy.
* Žáci se snaží udělat hvězdu.
* Opravujeme chyby.





Pokud uvidíme, že někteří žáci mají s provedením cviku veliký problém, tak použijeme jiný způsob nácviku:

* rozdělíme cvičence na dvě skupiny a připravíme dvě stanoviště pro nácvik hvězdy vlevo a vpravo
* na žíněnku/koberec/pás namalujeme obrysy chodidel a rukou – chodidla a ruce rozestavíme do oblouku
* postupně značky pokládáme v menším a menším zakřivení







**Závěrečná část** (5 min)

* protažení + reflexe
* vytvoříme kruh, aby každý na každého viděl, a protáhneme se
* posíláme si navzájem slovo a každý žák řekne, co se mu v hodině líbilo, co ho bavilo/co se mu úplně nedařilo

**Zdroje:**

HRABINEC, Jiří a kol. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy.* Vydala Univerzita Karlova. Nakladatelství Karolinum. Vydání 1. Praha 2017. ISBN 978-80-246-3625