**Hodina tělesné výchovy se švihadly**

1. **Úvodní část** (5 minut)
2. **Organizační část** (2 minuty)

* Nástup, řad nebo dvojřad, pozdrav, seznámení s průběhem hodiny.

1. **Rušná část** (3 minuty)

* **Hadi:**

Učitel ve vymezeném prostoru určí dva hady, kteří budou mít v ruce složené švihadlo. Ostatní žáci se jim snaží utéct ve vyznačeném prostoru (např. kužely). Ten, koho se had dotkne, stává se jeho součástí a musí se alespoň jednou rukou držet švihadla (švihadlo je postupně rozložené). Následně pokračují v chytání zbylých žáků.

1. **Průpravná část** (10 minut)

* Všechny postupy a cviky učitel nejprve názorně předvede žákům, kteří ho následně provedou a učitel během toho kontroluje a popřípadě opravuje žáky.

1. **Rozcvička** (švihadlo je složené na polovinu)

* Stoj rozkročný – švihadlo máme složené na polovinu před tělem rovně – s nádechem švihadlo nad hlavu rovně

- s výdechem hluboký ohnutý předklon, s nádechem zpět nahoru

* Úzký stoj rozkročný, úklony střídavě vpravo a vlevo
* Stoj rozkročný, úklon vpravo – předklon vpravo – úklon vpravo - vzpřim, znovu opačně
* Stoj rozkročný, švihadlo složené na polovinu v levé ruce, upažit levou – kroužení zápěstím, celou paží a totéž opačně
* Stoj spojný, ze vzpažení obloukem vzad švihadlo za tělo dolů rovně – zpět do ZP
* Stoj spojný, vzpažit levou, připažit pravou, švihadlo na čtvrtiny v levé svisle za tělem ( levou skrčit vzpažmo, pravou skrčit zapažmo, chytit švihadlo svisle za tělem – výdrž a totéž opačně)
* Sed, švihadlo složené na polovinu nad hlavou rovně – předpažit, mírný předklon, švihadlo pod pravé chodidlo – vzpřim, pokrčením předpažmo zatáhnout za konce švihadla směrem k sobě a zvednout pravou propnutou nohu nad základnu a výdrž – poté opačně

1. Výběr švihadla, každý by měl mít švihadlo dlouhé maximálně do úrovně podpaží.
2. Nejprve složíme švihadlo na polovinu, položíme před sebe a provádíme běh od začátku ke konci švihadla, poskoky snožmo přes švihadlo, 1 nohou přes švihadlo vpřed a vzad. (Motivace: „Pozor, ať nešlápneš na žížalu.“)
3. Základní držení těla a švihadla při skocích:

* Stoj, díváme se před sebe, ruce máme v úrovni pasu, švihadlo za tělem, rovné tělo, skáčeme svisle vzhůru, odrážíme se ze špiček a skáčeme na přední části chodidel.
* Točíme zápěstím, ale ruce jsou stále na stejném místě.
* Nejprve skáčeme bez švihadla, odrazíme se a skočíme, poté přidáme točení švihadla v jedné ruce vedle těla. Nyní to zkusíme i se švihadlem, soustředíme se na jeden skok, znovu takhle asi 2-3 krát, zkusíme udělat 3 skoky za sebou.
* Přeskoky: 10x dopředu, 10x dozadu, 5x vajíčko

1. **Hlavní část** (25 minut)

**Cvičení se švihadly:**

* Žáci se rozestaví do řady na šířku tělocvičny a každý cvik provádí na konec druhé strany tělocvičny a zpět:
* Běh popředu a pozadu, 2 kroky, 1 švih
* Běh popředu a pozadu, 1 krok. 1 švih
* Snožmo popředu a pozadu
* Snožmo s odskakováním do stran
* Cval stranou
* Zakopávání
* Skákání po jedné noze

**Formule (závod):**

* Rozdělení žáků na 2 týmy.
* V každém týmu bude jedna židle.
* Jeden žák, který bude běžet, se posadí na židli, v rukou před sebou drží pomyslný volant a dva z týmu mu nejprve musí sundat boty a zpátky mu je obout.
* Po nasazení bot (popřípadě zavázání tkaniček) žák vybíhá k prvnímu stanovišti, kde musí provést přeskoky lavičky snožmo vpravo a vlevo.
* Dále běží kolem svého kužele. Po oběhnutí má závodník vedle kužele připravené šviadlo a musí zvládnout 5x přeskoků (libovolně).
* Zpátky se musí dostat přes poslední stanoviště, kde je na zemi položený provazový žebřík. Žák přes něj musí přeběhnout, oběma nohama každým čtvercem a pokračuje do cílové roviny.
* Vyhrává tým, kterému cílovou čárou projedou všechny formule.

1. **Závěrečná část** (5 minut)

* Relaxační, dechová a protahovací cvičení v kruhu.
* Pochvala, zhodnocení hodiny a motivace pro další cvičení.
* Reflexe hodiny od žáků.

**Zdroje**

<https://www.youtube.com/watch?v=UhoVE6n1xGY>

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/04-05.html>