|  |  |
| --- | --- |
| **Skok daleký** | Datum: 2.12.2020 |
| Téma a věk: Skok daleký, 1. třída (6 -7 let)Kde: Atletický stadion |
| Student: | **Michaela Kašová, Klára Jůzková** | **Počet: 24** | Délka hodiny 45 minut. |
| Doba trvání, počet opakování | Popis obsahu, cvičení, činnosti | Organizace, dopomoc, pomůcky, zásady bezpečnosti |
| Úvodní část | cíl: zahřátí organismu, protažení |
|  | 2x atletický okruhDynamické rozcvičení | -žáci utvoří 2 zástupy po 12, mají mezi sebou mezery, cca půl metru. 1. Začnou klusat, všichni stejným tempem, poslední žák slalomově začne probíhat zástup a zařadí se na první místo. Ve chvíli zařazení vybíhá další žák. Takto postupně probíhají všichni, dokud neoběhnou **půlku** okruhu.2. To samé jako v bodě jedna, ale žáci běží pozpátku, i žák, který běží slalom, běží pozpátku.-> pozor na zvolené tempo skupiny, nesmí být příliš rychlé, aby žáci stihli probíhatNEBOZahřátí formou hry- mrazík, baba atd.* Můžeme i nakombinovat
* Rozcvičení celého těla, zaměřené hlavně na oblast dolních končetin

**Po celou dobu běžíme společně s žáky, i rozcvičení vedeme názorně, jak slovně tak prakticky ukazujeme a upozorňujeme na co si dávat pozor, co přesně daným cvikem rozcvičujeme.** |
| Průpravná č. | cíl: průpravné cviky- Atletická abeceda + odrazy |
|  | Atletická abecedaOdrazy | * **Důraz na správné provedení cviků, běžecké paže, kotníky**

-lifting, skippng, předkopávání, zakopávání, -přídupy- odraz do výšky a dopad na obě nohy- důraz na dopad na obě nohy -> správné provedení cviku- střídavé odrazy- z jedné nohy na druhou -> snažíme se, aby se žáci pokusily mít propnutou zadní nohy a na přední ostře koleno -> můžeme nazývat „jelení skoky“, ukázat obrázek jelena pro lepší představuSkoky po jedné noze- kdo doskáče na 5 skoků nejdál-> to samé můžeme dělat i u „jeleních skoků“**-> dbáme na správné provedení cviků, aby se žáci nenaučili něco špatně a ve vyšších ročníkách neměli špatné základy****- pro lepší kontrolu klidně v zástupu**  |
| Hlavní část | cíl: Seznámení se s fázemi tréninku na skok daleký a zkusit si skok daleký |
|  | Dálka z místaRozběh z 5 krokůRozběh z 10 krokůSkok přes tyčkuSkok daleký | * Žák stojí na okraji doskočiště, špičky mohou lehce přesahovat přes okraj. Z pokrčených kolen a za pomoci paží se žák snaží doskočit co nejdál. Dopad na obě nohy.
* Rozběh, odraz a dopad na nohu, z které se žák odrážel
* Rozběh, odraz a dopad do kleku- odrazová noha je v kleku vzadu- tj. v případě odrazu z pravé nohy, žák dopadne do kleku na levé noze- odrazová končetina bude tak ta s kolenem v písku
* Pro nácvik odrazu do výšky je dobré použít nějakou překážku, kterou budou žáci muset překonat. Např.: tyč, kterou drží učitel, v případě nízkého odrazu ji může sklopit, aby se o ní žák nezranil.
* Žák si vyzkouší celý rozběh a odraz z odrazové čáry, cca metr od doskočiště – nalepená páskou.
* V případě, že se žák bojí nebo vím, že by do doskočiště nedoskočil,
* Označí si místo, z kterého se rozbíhal a odrazí se v plné rychlosti, učitel mu sdělí, jestli byl odraz přesně z prkna, v případě nedošlapu si rozběh zkrátí, v případě přešlapu prodlouží. Při odrazu je potřeba koukat nahoru, ne na odrazové prkno, nezdrobňovat před odrazem krok a odrážet se do výšky.
* Vše žákům vštěpujeme již od začátku
* Pozor na odraz z okraje doskočiště, při rozběhu by se mohl stát úraz
* Skoky i formou hry – žáci se rozdělí do 2 družstev, výkony se budou sčítat a jaké družstvo doskočí nejdál
* Dvě družstva- soutěž- před doskočištěm rozmístit nízké a vyšší překážky, nižší snožmo přeskočit, vyšší podlézt -> skok do dálky
 |
| Závěrečná č. | cíl: Vydýchání, uvolnění a zhodnocení hodiny |
|  | VyklusáníProtaženíZhodnocení hodiny | * Vyklusání- kolečko na travnaté ploše uvnitř atletického oválu, v případě příznivého počasí bez bot
* Dobré taky zařadit na závěr nějakou hru- mrazík, sanitka atd. – cokoliv, aby se žáci ještě mohli užít ne zcela řízenou činnost
* Celé tělo, zaměření zvláště na dolní končetiny- vedená učitelem nebo v kolečku, každý žák si promyslí cvik- dobré určit, na jakou část těla má daný žák cvik vymyslet, aby se neopakovali furt ty samé části
* Učitel doplní o cviky na partie- které protaženy nebyly
* Prostor pro dotazy a hodnocení hodiny
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Skok daleký** | Datum: 2.12 |
| Téma a věk: Skok daleký, 5. třída (11 12 let)Kde: Atletický stadion |
| Student: | **Michaela Kašová, Klára Jůzková** | **Počet: 24** | Délka hodiny 45 minut. |
| Doba trvání, počet opakování | Popis obsahu, cvičení, činnosti | Organizace, dopomoc, pomůcky, zásady bezpečnosti |
| Úvodní část | cíl: zahřátí organismu, protažení |
|  | 2x atletický okruhDynamické rozcvičení | -žáci utvoří 2 zástupy po 12, mají mezi sebou mezery, cca půl metru. 1. Začnou klusat, všichni stejným tempem, poslední žák slalomově začne probíhat zástup a zařadí se na první místo. Ve chvíli zařazení vybíhá další žák. Takto postupně probíhají všichni, dokud neoběhnou **celý** okruh.2. To samé jako v bodě jedna, ale žáci běží pozpátku, i žák, který běží slalom, běží pozpátku.-> pozor na zvolené tempo skupiny, nesmí být příliš rychlé, aby žáci stihli probíhat* Rozcvičení celého těla, zaměřené hlavně na oblast dolních končetin
* **Vede učitel**
 |
| Průpravná č. | cíl: průpravné cviky- Atletická abeceda + odrazy |
|  | Atletická abeceda (30m)Odrazy | -lifting, skippng, předkopávání, zakopávání, koleso- cval stranou- s důrazem na odraz do výšky-přídupy- odraz do výšky a dopad na obě nohy- důraz na práci kotníků- střídavé odrazy- z jedné nohy na druhou- důraz na ostré koleno přední nohy a natažení zadní nohy- švihadlo- důraz na práci kotníků -> snožmo, střídavě, po jedné, střídavě do běhu (i forma hry- co nejrychleji a běh zpátky) |
| Hlavní část | cíl: Seznámení se s fázemi tréninku na skok daleký a zkusit si skok daleký |
|  | Dálka z místaTrojskokPětiskokSkok přes tyčkuSkok dalekýZávěrečné posilování | * Žák stojí na okraji doskočiště, špičky mohou lehce přesahovat přes okraj. Z pokrčených kolen do předkopnutí a za pomoci paží se žák snaží doskočit co nejdál. Dopad na obě nohy (měříme)
* Rozběh, odraz a dopad na nohu, z které se žák odrážel
* Rozběh, odraz a dopad do kleku- odrazová noha je v kleku vzadu- tj. v případě odrazu z pravé nohy, žák dopadne do kleku na levé noze- odrazová končetina bude tak ta s kolenem v písku
* Střídavý
* Střídavý
* Pro nácvik odrazu do výšky je dobré použít nějakou překážku, kterou budou žáci muset překonat. Např.: tyč, kterou drží učitel, v případě nízkého odrazu ji může sklopit, aby se o ní žák nezranil.
* Z odrazového prkna. Označí si místo, z kterého se rozbíhal a odrazí se v plné rychlosti, učitel mu sdělí, jestli byl odraz přesně z prkna, v případě nedošlapu si rozběh zkrátí, v případě přešlapu prodlouží. Při odrazu je potřeba koukat nahoru, ne na odrazové prkno, nezdrobňovat před odrazem krok a odrážet se do výšky. Dbáme na ostrý úhel v koleni -> vytažení kolene vzhůru
* Žabáky do čtverce- na co nejmíň odrazů obskákat čtverec
 |
| Závěrečná č. | cíl: závěrečné vyběhání, uvolnění a zhodnocení hodiny |
|  | HraProtaženíZhodnocení hodiny | * 2 družstva, dopravit míč z jedné strany hřiště na druhou- kdo má míč, nesmí běžet, musí přihrát
* Celé tělo, zaměření zvláště na dolní končetiny
* Prostor pro dotazy a hodnocení hodiny
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Skok daleký** | Datum: 2.12.2020 |
| Téma a věk: Skok daleký, 9. třídy ZŠ (14 – 15 let)Kde: Atletický stadion |
| Student: | **Michaela Kašová, Klára Jůzková** | **Počet: 24** | Délka hodiny 45 minut. |
| Doba trvání, počet opakování | Popis obsahu, cvičení, činnosti | Organizace, dopomoc, pomůcky, zásady bezpečnosti |
| Úvodní část | cíl: zahřátí organismu, protažení |
|  | 2x atletický okruhDynamické rozcvičení | -žáci utvoří 2 zástupy po 12, mají mezi sebou mezery, cca půl metru. 1. Začnou klusat, všichni stejným tempem, poslední žák slalomově začne probíhat zástup a zařadí se na první místo. Ve chvíli zařazení vybíhá další žák. Takto postupně probíhají všichni, dokud neoběhnou celý okruh.2. To samé jako v bodě jedna, ale žáci běží pozpátku, i žák, který běží slalom, běží pozpátku.-> pozor na zvolené tempo skupiny, nesmí být příliš rychlé, aby žáci stihli probíhat* Rozcvičení celého těla, zaměřené hlavně na oblast dolních končetin
 |
| Průpravná č. | cíl: průpravné cviky- Atletická abeceda + odrazy |
|  | Atletická abeceda (na 30m)Odrazy | * Důraz na práci kotníků

-lifting, skippng, předkopávání, zakopávání, koleso-přídupy- odraz do výšky a dopad na obě nohy- důraz na práci kotníků!!- střídavé odrazy- z jedné nohy na druhou, koleno tažené do výšky, odraz do výšky (10)- obměna střídavých odrazů – pravá, pravá, levá, levá, pravá, pravá (10)- kotníkové odrazy přes překážky- snožmo, na špičkách - po jedné noze - bokem |
| Hlavní část | cíl: Seznámení se s fázemi tréninku na skok daleký a zkusit si skok daleký |
|  | Dálka z místaTrojskokPětiskokRozběh z 5 krokůRozběh z 10 krokůSkok přes tyčkuSkok daleký | * Žák stojí na okraji doskočiště, špičky mohou lehce přesahovat přes okraj. Z pokrčených kolen a za pomoci paží se žák snaží doskočit co nejdál. Dopad na obě nohy.
* Z místa- střídavě (pravá – levá – pravá)
* Obdoba trojskoku, ale na 5 kroků- střídavě
* Rozběh, odraz a dopad na nohu, z které se žák odrážel
* Rozběh, odraz a dopad do kleku- odrazová noha je v kleku vzadu- tj. v případě odrazu z pravé nohy, žák dopadne do kleku na levé noze- odrazová končetina bude tak ta s kolenem v písku
* Pro nácvik odrazu do výšky je dobré použít nějakou překážku, kterou budou žáci muset překonat. Např.: tyč, kterou drží učitel, v případě nízkého odrazu ji může sklopit, aby se o ní žák nezranil.
* Žák si vyzkouší celý rozběh a odraz z odrazového prkna. Označí si místo, z kterého se rozbíhal a odrazí se v plné rychlosti, učitel mu sdělí, jestli byl odraz přesně z prkna, v případě nedošlapu si rozběh zkrátí, v případě přešlapu prodlouží. Při odrazu je potřeba koukat nahoru, ne na odrazové prkno, nezdrobňovat před odrazem krok a odrážet se do výšky. Dbáme na ostrý úhel v koleni -> vytažení kolene vzhůru
 |
| Závěrečná č. | cíl: Vydýchání, uvolnění a zhodnocení hodiny |
|  | VyklusáníProtaženíZhodnocení hodiny | * Vyklusání dvě kolečka na travnaté ploše uvnitř atletického oválu, v případě příznivého počasí bez bot
* Celé tělo, zaměření zvláště na dolní končetiny
* Prostor pro dotazy a hodnocení hodiny
 |