|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 okruh  Dynamické 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 probíhat  NEBO  Zahřátí 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 abeceda  Odrazy | | * **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 představu  Skoky 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 místa  Rozběh z 5 kroků  Rozběh z 10 kroků  Skok přes tyčku  Skok 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 | | | |
|  | Vyklusání  Protažení  Zhodnocení 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 okruh  Dynamické 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 místa  Trojskok  Pětiskok  Skok přes tyčku  Skok daleký  Závěrečné 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 | | | |
|  | Hra  Protažení  Zhodnocení 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 okruh  Dynamické 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 místa  Trojskok  Pětiskok  Rozběh z 5 kroků  Rozběh z 10 kroků  Skok přes tyčku  Skok 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 | | | |
|  | Vyklusání  Protažení  Zhodnocení 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 | |