|  |  |
| --- | --- |
| **Skok daleký** | Datum: 2.12 |
| Téma a věk: Skok daleký, 5. třída (11 12 let)Kde: Atletický stadion |
| Student: | **Michaela Kašová** | **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
 |