|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Skok daleký** | | | | Datum: 6.12.2020 |
| Téma a věk: Skok daleký, 9. třídy ZŠ (14 – 15 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 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 | |