**Příprava na cvičební jednotku – překážkový běh**

**Ročník**: 4.

**Tématický celek:** atletika

**typ hodiny:** smíšený

**Cíl:** 1. nácvik překážkového běhu – rytmus mezi překážkami + nácvik techniky přechodu

švihové nohy

2. rozvoj kondičních schopností – výbušná síla dolních končetin

**Místo:** tělocvična

**Pomůcky:** lavičky 10 x

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **čas** | **obsah** | **grafický záznam počty opakování** |
| **5 minut** | ***Úvodní část*** – seznámení s obsahem a cílem hodiny  - příprava laviček  ***Rušná***  Žáci jsou rozděleni do dvou skupin, stojí v zástupech, první u vnitřního konce první lavičky (lavičky, 5 před každým zástupem, jsou položeny nadél vedle sebe asi 3 m od sebe) a dle instrukcí:  **1)** překonávají lavičky, mezi lavičkami klušou, stejně jako zpět do zástupu, vnější stranou okolo laviček:   1. a) chůze ve výponu, vzpažit skrčmo, ruce v týl 2. b) chůze ve výponu s přednožováním pokrčmo, ruce v bok 3. c) skipink na každou třetí, běžecká práce paží 4. d) zakopávání na každou třetí, běž. práce paží 5. e) běh   **2)** probíhají mezi lavičkami, zpět klušou vnější stranou:  a) cval stranou, ruce v bok  b) liftink  c) běh  **3)** probíhají mezi lavičkami tam i zpět – nesmí se zastavit a srazit se se spolužákem, při výběhu dodržují rozestupy na délku lavičky:  a) běh  b) cval stranou (čelem stále k protější stěně tělocvičny)  c) běh – 3 x za sebou |  |
| **10 minut** | ***Průpravná část***  ***mobilizace a protažení***  **1)** stoj spojný na lavičce bočně – připažit  1. oblouky zevnitř vzpažit – unožit levou  2. oblouky zevnitř připažit – přinožit levou  3.– 4. totéž – unožit, přinožit pravou  **2)** stoj spojný na lavičce bočně - vzpažit  1. úklon vpravo – kruhy dovnitř  2. úklon vlevo – kruhy dovnitř  **3)** vzpor dřepmo spojný na lavičce čelně úchopem za přední hranu desky:  1. vzpor schylmo  2. vzpor dřepmo spojný  **4)** stoj zánožný pravou oporem pravé o lavičku čelně (zády k lavičce) - vzpažit  1. hluboký ohnutý předklon – paže svěsit uvolněně dolů, ruce se dotýkají země  2. hmit v předklonu  3. vzpřim - vzpažit  4. hmit pažemi vzad  **5)** sed roznožný na lavičce bočně – upažit  1. hluboký ohnutý předklon vlevo – vzpažit, ruce u kotníku levé nohy  2. hmit v předklonu  3. vzpřim - upažit  4. hmit pažemi vzad  5. – 8. opakovat 1. – 4. vpravo  **6)** stoj únožný levou oporem levé o lavičku bočně (levým bokem k lavičce) - upažit  1. úklon vlevo – pokrčit zapažmo levou, předloktí dovnitř na bedrech – pokrčit vzpažmo pravou, předloktí dovnitř nad hlavu  2. vzpřim - upažit  3. – 4. opakovat opačně ve stoji únožném pravou  ***Cviky posilovací***  **7)** vzpor ležmo dohmatem na lavičku čelně  1. dohmat levou rukou na zem  2. dohmat pravou rukou na zem  3. dohmat levou rukou na lavičku  4. dohmat pravou rukou na lavičku  5. – 8. opakujeme 1. – 4. začínáme pravou  **8)** klek čelem k lavičce čelně – předklon – vzpažit, dlaně na desce: hmity v předklonu  **9)** vzpor vzadu sedmo u lavičky čelně, paty opřít o desku lavičky:  1. vzpor vzadu ležmo – skrčit přednožmo levou  2. přednožit levou  3. přinožením levé vzpor vzadu sedmo  4. - 6. totéž opačně |  |
| **20 minut**  13 minut  7 minut | ***Hlavní část***  ***Nácvik techniky překážkového běhu – rytmus mezi překážkami***  **1)** Žáci stojí ve čtyřech zástupech (vždy dva proti jedné sadě laviček) a v rozestupech přebíhají lavičky, mezery neměníme  a) tříkrokovým rytmem (odraz před lavičkou stále ze stejné nohy)  b) čtyřkrokovým rytmem (odrazová noha se střídá)  c) pětikrokovým rytmem (odraz před lavičkou stále ze stejné nohy, při běhu mezi překážkami zvedáme kolena)  d) tříkrokovým rytmem  ***Nácvik techniky překážkového běhu – švihová noha***  **2)** Žáci stojí proti žebřinám či (vhodné) stěně tělocvičny, příčkou žebřin, či páskou (čárou) na stěně vymezíme zhruba výšku překážky ( cca 74 cm), žáci se chodidlem švihové nohy opřou o stěnu nad překážkou, odrazová noha zůstává na zemi, paže provádějí běžeckou práci paží. Opakujeme na druhou nohu.  **3)** Opakujeme cvičení 1) ale z chůze (1 dvojkrok)  **4)** Vrátíme se zpět do zástupů k přeběhům laviček a tříkrokovým rytmem přebíháme lavičky – uvědomujeme si práci švihové nohy  **5)** opakujeme cvičení 3 ale vyměníme nohy  ***Kondiční část***  Žáci stojí jako na začátku hodiny ve dvou  zástupech, první u vnitřního konce první lavičky a dle instrukcí přeskakují lavičky:  a) odrazem snožmo s oporou o ruce  b) nůžkovým způsobem  c) z jedné nohy na druhou se skrčením vnitřní nohy  d) odrazem snožmo výskok na lavičku a seskok na druhou stranu a zpět  e) odrazem snožmo s meziskokem i bez  f) stoj spojný na lavičce bočně, odrazem snožmo seskok do stoje rozkročného, odrazem snožmo výskok do stoje spojného |  |
| **10 minut**  5 minut  5 minut | ***Závěrečná část***  Žáci jsou rozděleni do skupin po 5 – 7 a stojí na lavičce čelně (každá skupina na jedné lavičce) a dle instrukcí se bez dotyku země na lavičce přeskupují:  a) od nejvyššího k nejnižšímu  b) sestupně dle prvního písmene jména  c) podle data narození  d) od nejsvětlejšího po nejtmavší tričko  - úklid laviček  ***protažení***  1) sed roznožný – úklon vpravo – pravá ruka na špičce nohy – výdrž, opakovat na druhou stranu  2) sed roznožný – předklon – pravá ruka křížem na levou špičku – výdrž a opačně  3) sed skrčmo – předpažit dolů a uchopit pravý kotník, přednožit vzhůru – výdrž, opakovat na druhou nohu  4) sed skrčmo – upažit – přetočit trup vpravo, zapřít levý loket o koleno pravé nohy, brada k pravému rameni – výdrž a opakovat na druhou stranu  5) leh vznesmo, špičky se dotýkají země co nejdále za hlavou, pokrčit roznožmo, kolena se dotýkají země vedle uší – výdrž – zpět do základní pozice – výdrž  ***reflexe*** - rychlá  **palec nahoru** pokud jsem si pěkně posílil a protáhl celé tělo, naučil se něco nového  **palec dolů** pokud jsem příliš unavený, nebo jsem se moc nezapotil ☺ |  |

Použitá literatura:

ALTER, Michael L. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 228 s. ISBN 80-7169-763-x.

CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena, Petr SUŠANKA a Pavel BERAN. *Běhej - skákej - házej: jak trénuje atletické žactvo*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1977, 189 s

KOS, Bohumil a Zdeněk TEPLÝ. *Kondiční gymnastika: 1500 základních cvičení*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1980, 395, [5] s.

Doporučená literatura:

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 144 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.