

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**VYUŽITÍ NETRADIČNÍCH PRVKŮ PŘI VÝUCE ATLETIKY NA
1.STUPNI ZŠ - BĚH A SKOK DALEKÝ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

PETRA BADINOVÁ

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním účelům.

Srby dne 31.3.2013

.....
Petra Badinová

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Iloně Kolovské za odborné vedení v průběhu této práce, cenné rady a vstřícný přístup k tomuto tématu.

OBSAH:

1.	ÚVOD.....	6
2.	CÍL A ÚKOLY.....	7
3.	TEORETICKÁ ČÁST.....	8
3.1.	SPORT.....	8
3.1.1.	Význam pohybu, her a sportu.....	8
3.1.2.	Cíle sportovní přípravy dětí.....	10
3.1.3.	Pedagogické zásady.....	11
3.2.	ATLETIKA.....	13
3.2.1.	Atletika v současném životě dětí.....	13
3.2.2.	Význam atletiky pro pohybovou kultivaci dětí.....	14
3.2.3.	Úkoly atletiky pro pohybovou kultivaci dětí.....	14
3.2.4.	Systematika atletických disciplín.....	15
3.2.5.	Základní formy atletiky.....	16
3.2.6.	Složky atletického tréninku.....	17
3.3.	CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	20
3.3.1.	Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	20
3.3.2.	Psychický vývoj v mladším školním věku.....	20
3.3.3.	Pohybový vývoj v mladším školním věku.....	20
3.3.4.	Sociální vývoj v mladším školním věku.....	21
3.3.5.	Trenérský přístup v mladším školním věku.....	21
3.3.6.	Atletické soutěže pro děti ve věku 7 – 11 let.....	21
3.4.	ATLETICKÉ DISCIPLÍNY.....	22
3.4.1.	Běhy.....	22
3.4.2.	Skok daleký.....	33
3.5.	KINDERIÁDA.....	39
4.	PRAKTICKÁ ČÁST.....	40
4.1.	PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA BĚH.....	40
4.1.1.	Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti.....	40
4.1.2.	Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti.....	51
4.1.3.	Pohybové hry zaměřené na správnou techniku běhu.....	53
4.2.	PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA SKOK DALEKÝ.....	57
5.	DISKUSE.....	65
6.	ZÁVĚR.....	66
7.	RESUMÉ.....	67
8.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	68

1. ÚVOD

Tato diplomová práce je zacílena na problematiku vybraných disciplín dětské atletiky s využitím netradičních přístupů ve vyučovacích jednotkách.. Konkrétně se práce zaměřuje na návrh a realizaci širokého spektra atletických cvičení pro zlepšení kondiční připravenosti a pohybové dovednosti pro děti mladšího školního věku, přičemž nabídne využití metodického materiálu pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Diplomová práce se zabývá využitím netradičních prvků v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni a tím zlepšit vztah dětí k pohybu. Nabízí návod, jakým způsobem lze využít atletiky ke zlepšení pohybových dovedností v mladším školním věku. Součástí diplomové práce je soubor pohybových činností a pohybových her na vybrané atletické dovednosti běh a skok daleký.

Atletika je označována královnou sportu. Její výhodou je, že nabízí základní pohybové dovednosti běh, skok, hod. V poslední době však atletika již není světovým sportem č.1, což se projevuje i v poklesu zájmu dětí o tento sport. Pravidelné tréninky na škváře či na tartanu současnou dětskou generaci moc nelákají. Volnočasové sportovní aktivity jsou zaměřovány na populární sporty, jejichž výsledkem je specializace dítěte na konkrétní dovednosti daného sportu bez rozvíjení všestrannosti. Atletika má velký potenciál, protože základem správného pohybového vývoje je všestrannost. Malý atlet nebo atletka získají všestrannou přípravu. Když se po několika letech atletické přípravy rozhodnou změnit sport, obvykle na svoji všestrannost dokážou snadno a rychle vystavět specializovanou nadstavbu a jejich šance uspět bývá značná. Další výhodou je, že děti jsou v mladším školním věku velice soutěživé a mají potřebu soutěžit mezi sebou. Je důležité pro tyto děti přizpůsobit atletické náčiní a pomůcky a zapojovat všechny děti bez ohledu na jejich talent.

Rozšíření atletiky pro nejmladší děti je dlouhodobým procesem. Významnou úlohu v něm sehrávají samotní rodiče, kteří by měli své děti v pohybových aktivitách podporovat ale hlavně učitelé tělesné výchovy, kteří v rámci hodin TV mohou přiblížit atletiku nejen z výkonového hlediska, ale také z hlediska prožitku z dané atletické disciplíny. Zejména v době, kdy se začaly například vyrábět molitanové pomůcky, které jsou pro děti bezpečné.

Proto je práce zaměřena na zlepšení vztahu dítěte k pohybu během hodin tělesné výchovy, kde má učitel má obrovskou příležitost ovlivnit postoje dětí k pohybovým aktivitám a tím i k atletice.

2. CÍL A ÚKOLY

Cílem diplomové práce je navrhnout a realizovat pohybové činnosti a pohybové hry netradiční formou, které je možné využít při výuce atletiky během vyučovacích jednotek na 1. stupni základních škol.

Tento cíl bude splněn na základě studia odborné literatury a důvěryhodných internetových zdrojů. Práce bude také samozřejmě vycházet z osobních znalostí a zkušeností, protože bez nich by práce nemohla vzniknout. Všechny informace budou analyzovány a posléze zpracovány do přehledně a logicky členěných odstavců a kapitol.

Úkolem práce je přebírání teoretických poznatků a jejich modifikace do praxe. Všechny navržené pohybové činnosti a pohybové hry byly realizovány v rámci vyučovacích jednotek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ chlapci i dívkami bez rozdílu jejich trénovanosti a talentu.

Dále bude úkolem popsat sport a jeho vliv na dítě v mladším školním věku. Přiměřené tělesné zatěžování kladně ovlivňuje optimální růst a vývoj dítěte, naopak malá aktivita je neovlivňuje v podstatě vůbec.

Neopomenutelným úkolem je nastínit význam a úkoly atletiky pro pohybovou kultivaci dětí a systematiku atletických disciplín. Součástí je i popis pravidel vybraných atletických disciplín, a to běhu a skoku dalekého.

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1. SPORT

Sportování dětí. Jednoduché, zcela běžné slovní spojení, za kterým si každý člověk představí konkrétní činnost nejmladší generace. A přece se v něm skrývá množství velmi často protichůdných pohledů. Můžeme v něm vidět hry na babu a skákání gummy, které děti hrají před domem nebo na hřišti, patří sem hodiny tělesné výchovy – nejoblíbenější část vyučování. Chápeme v něm i důležitý zdravotní aspekt, nezbytný pro harmonický vývoj dětí, řadí se také k základním aktivitám volného času, které mohou napomoci prevenci negativních sociálních jevů.

Sport hraje důležitou roli i jako prostředek pro realizaci dítěte, které při něm zažívá opojné chvíle vítězství, ale i hořkost porážky, rozzářené oči při úspěchu, ale i únavu po namáhavém tréninku.

Někdy ale sportování dětí není jen nevinná zábava. V současné době, kdy vrcholový sport přináší možnosti ohromných finančních výdělků, se u některých rodičů sport stává prostředkem, jak do budoucna existenčně zabezpečit svoje dítě. Proto jsou často na oltář sportovní slávy obětovány základní atributy dětství.

Sportování dětí není jen cestou zvyšování výkonnosti a přípravy na závody. Je to dlouhodobá a často velmi složitá výchovná činnost, kterou spolu ruku v ruce vykonávají trenéři, vedoucí učitelé a rodiče. Na jejím konci by měl stát vždy člověk, kterému sport dal především krásné dětství plné kamarádů, zábavy a prožitků, k nimž se přidaly i vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy. Takový člověk by měl poznat a chtít respektovat určitá pravidla, ve sportu souhrnně nazývaná „fair play“, tvořící mravní kodex výchovy ve sportu.

(PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2004. Str. 9)

3.1.1. Význam pohybu, her a sportu

Pohyb je svébytný způsob, jak se člověk setkává se světem a získává nové zkušenosti. Z antropologického hlediska je člověk bytostí předurčenou pro hru a pohyb, potřeba hry a pohybu patří k jeho charakteristickým znakům.

Čím jsou děti mladší, tím více potřebují pohyb k prozkoumání svého materiálního a sociálního prostředí, k jeho pochopení a osvojení. Prostřednictvím pohybu se vyrovnávají samy se sebou a se svým okolím, získávají mnohostranné smyslové zkušenosti, které jim podávají informace o vlastním těle, okolním prostoru a fyzickém okolí. Podle věku a konkrétních podmínek může pohyb zprostředkovat zcela odlišné zkušenosti a má i rozdílný význam pro další vývoj.

Pohyb je sebepoznání

V pohybu a prostřednictvím pohybu nabývá člověk představu o sobě samém. Dostává zpětné informace o svých schopnostech, o svých silných a slabých stránkách. Učí se znát své tělo a vyrovnávat se s ním, a tedy i sám se sebou. Učí se odhadovat svou výkonnost, poznávat své meze a akceptovat je.

Při pohybových situacích poznává, co od něho očekávají ostatní, jak ho vidí jeho okolí. Tyto poznatky a informace vyúsťují v mínění a přesvědčení o vlastní osobě.

Pohyb je společenská a sociální zkušenost

Prostřednictvím pohybu vstupuje jedinec do vztahu s druhými lidmi, vymezuje si pravidla společné hry, přejímá sociální role. Dohaduje se s ostatními o záměrech pravidlech hry a dorozumívá se s nimi. Vytvářejí se základy komunikace: schopnost ustupovat a prosazovat se, domlouvat se, vcítovat se a brát ohledy. Pohybová jednání také podněcují k sociálnímu porovnávání: Děti se poměřují s ostatními, soutěží spolu, vyzývají se. Zde vznikají zkušenosti s vítězstvím a prohrou, s úspěchy a neúspěchy.

Pohyb je smyslová zkušenost

Pohybové zkušenosti jsou vždy spojeny se zkušenostmi smyslovými. Prostřednictvím smyslů přijímá člověk informace o svém okolí a také o vlastním těle, provádí jejich selekci, koordinuje je a zpracovává. Smyslové podněty se však vykládají také individuálně a interpretují se v souladu s dosavadními zkušenostmi nebo očekáváním. Smyslové vnímání tedy není pasivním procesem, nýbrž procesem aktivním, při němž člověk může tvůrčím způsobem ovlivňovat své okolí.

Pohyb je poznávání světa

Pohybem si dítě osvojuje své prostorové a věcné prostředí, poznává předměty a materiály, získává zkušenosti, které může zpracovávat do poznatků, a tak si svět kolem sebe

rekonstruovat. Přizpůsobuje se tak požadavkům fyzického prostředí, nebo se je snaží ovlivnit a přizpůsobit si okolí.

Pohyb je způsob vyjadřování

Pohybem vyjadřuje člověk pocity, nálady, vjemy. Činí tak většinou nevědomě držením těla, gestikulací a mimikou. Může tak vyjádřit své pocity také vědomě.

Pohyb může být využit jako prvek uměleckého vyjádření. Řeč těla, gestikulace a mimika, ale také stylizované a parodované pohyby slouží jako prostředek sdělování.

Pohyb je výrazem kreativity

Přenést vlastní nápady do pohybu, sám něco vytvořit, změnit – to vede k prožitku kreativity. Fantazie může být použito k řešení problémů nebo zadaných pohybových úkolů, nebo lze objevovat dovednosti vlastního těla nové a jedinečné.

Pohyb je emocionální prožitek

V pohybu a prostřednictvím pohybu jsou vyvolávány prožitky – radost z pohybu, potěšení z dovádění, běhání a šplhání, ze zvládnutí obtížného úkolu, ze společné hry ve skupině. Přitom mohou být vzbuzovány jak pozitivní, tak negativní emoce, neboť pohybové situace mohou nejen přinášet potěšení a příjemné pocity, ale také vyvolat strach, nechuť a nejistotu.

(ZIMMEROVÁ, Renate. *Netradiční sportovní činnosti*. 2001. Str. 16-18)

3.1.2. Cíle sportovní přípravy dětí

Na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď. Pohybujeme se na poli, které je ohraničeno dvěma základními názory. První z nich říká, že trénink dětí by měl být zaměřený na vítězství (často za každou cenu) a jediné to, co vede k metám nejvyšším, je správné. Druhý krajní názor říká, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ani to, co děti umějí, ale to, jak se na tréninku baví.

Pravda je samozřejmě někde uprostřed.

Z tohoto pohledu je vhodné stanovit tři základní priority trenéra dětí:

1. Nepoškodit děti – tato zásada vypadá na první pohled téměř absurdně, ale často se ve sportu setkáváme s tím, že trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez

ohledu na následky, jaké by to mohlo mít pro jejich další vývoj. Poškození mohou mít podobu fyzickou i psychickou.

2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě
3. Vytvořit zásady pro pozdější trénink

(PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2004. Str. 20-22)

3.1.3. Pedagogické zásady

1. Zásada uvědomělosti a aktivity. Pro uplatňování této zásady je důležité pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti i ztotožnění se s tím, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Cvičení by mělo být vedeno tak, aby se děti aktivně zúčastňovaly jeho průběhu a výsledku. Zásada uvědomělosti vyžaduje, aby trenér u sportovců rozvíjel schopnost rozpoznat vlastní chyby, aby je vedl k přesnému a promyšlenému pozorování a přemýšlení. Využívají se k tomu různé druhy rozhovorů, povzbuzení a pobídek, soutěží apod.
2. Zásada názornosti znamená účelné využívání všech prostředků k rychlému a pokud možno co nejdokonalejšího vytvoření správné představy o pohybu. Jako prostředek názorného předvedení pohybu se v praxi používá ukázky přímé i nepřímé. Velký význam při pochopení průběhu pohybu má také znalost rytmu, který je možný provádět i pomocí zvukových signálů. Zásadním požadavkem na názornost je však vždy co možná nejkvalitnější provedení dané ukázky.
3. Zásada soustavnosti vytváří požadavek na řazení obsahu tréninku tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navzájem navazovaly a utvářely ucelený systém. Soustavnost znamená také pravidelnost a systematickou práci podle promyšleného plánu. Zásada soustavnosti vychází ze známých postupů – od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému apod.
4. Zásada přiměřenosti nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah tréninkového zatížení, jeho obtížnost i způsob trénování odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Ovlivňuje se tak nejen efektivita tréninkového procesu, ale i psychický vývoj dětí.

5. Zásada trvalosti. Podstatou této zásady je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které se děti učí, s tím, že si je dokážou kdykoliv vybavit a prakticky je použít.

Všechny zásady spolu úzce souvisejí a promítají se do tréninkového procesu jako komplex, který by měl trenér chápat, respektovat ho a využívat.

(PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2004. Str. 23-24)

3.2. ATLETIKA

Atletika je takzvanou královnou sportu a tvoří základ v programu olympijských her. Je jedním z nejrozšířenějších odvětví sportu na světě. Svou skladbou disciplín přispívá k všestrannému a harmonickému rozvoji, který je základem lidského zdraví. Pomocí atletických cvičení napravujeme vlivy jednostrannosti v zaměstnání i ve škole. Základní atletiku můžeme provozovat kdekoli, pro výcvik nepotřebujeme nákladná zařízení.

(CHOUTKOVÁ, Božena, FEJTEK, Miloslav. *Malá škola atletiky*. 1989. Str. 5)

3.2.1. Atletika v současném životě dětí

Musíme si položit otázku jakou úlohu může sehrát atletika v životě dětí? Atletický trénink dětí je v českých podmínkách z hlediska zájmu na ústupu. V celosvětovém měřítku začala IAAF pracovat na projektu Kids' Athletics a tím otevřela brány novým přístupům k tréninku dětí. Přidala tak atletice na atraktivnosti, což se v zahraničí projevilo zvýšením zájmu o toto sportovní odvětví. V dnešní atletice převládají tradiční postupy, které se neustále opakují, což má za následek ztrátu zájmu dětí o atletiku. Vedle královnou sportu existují další lákavá sportovní odvětví, která jsou pro děti atraktivnější z pohledu naší doby.

Problematikou atletického tréninku dětí se v České republice významnou měrou v minulosti zabývaly Choutková a Merhautová (1961), Choutková a Fejtek (1989; 1991), Válková (1992), Vindušková aj. (1998). Z tohoto výčtu můžeme vyvodit závěry, že mnoho odborné literatury týkající se atletického tréninku dětí nebylo v České republice publikováno. Nedostatek odborné literatury z hlediska seznámení se s novými přístupy v atletice dětí může u některých trenérů vést k využívání stále stejných postupů na úkor tvůrčích přístupů v atletickém tréninku dětí. V současné době se můžeme setkávat s odlivem zájmu dětí o atletiku, a to jak v tuzemsku, tak i v dalších evropských státech.

(KAPLAN, Aleš, VÁLKOVÁ, Natálie, *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 2009. Str. 11 - 12)

3.2.2. Význam atletiky pro pohybovou kultivaci dětí

Atletika pro nás může být velkým přínosem. Již od raných let, je pro dítě přirozený pohyb samozřejmostí a atletika se tak může dále významně podílet na všestranném rozvoji dětí na základní škole i v atletickém klubu.

Atletika upevňuje základní pohybové struktury, jako chůzi, běh, skoky a hody, které jsou nezbytné pro běžný život dětí a mládeže i pro provádění dalších sportovních činností i dalších sportovních odvětví. Příslušné aplikované atletické disciplíny mohou být dokonce účinným prostředkem k odstranění jednostranného zatížení, či kompenzací nezdravého prostředí a způsobu života. A dále je samozřejmě důležité si uvědomit, že rekreační formy atletiky, zejména různé atletické hry a upravené soutěže, jsou vhodnou motivací k provádění tělesné výchovy a sportu obecně a tím i prostředkem seberealizace, zábavy a sociálního vyžití. (KAPLAN, Aleš, VÁLKOVÁ, Natálie, *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 2009. Str. 12)

3.2.3. Úkoly atletiky pro pohybovou kultivaci dětí

Účinnost jednotlivých atletických disciplín můžeme hodnotit z několika úhlů pohledu, a to jak

z tělovýchovného a zdravotního, tak z pohledu sociálního. Hlavní úkoly atletiky jsou spatřovány v následujících bodech:

- 1) atletika může být jedním z nástrojů upevňujícím základní pohybové návyky jako je chůze, běhy, skoky a hody, které jsou nezbytné nejen pro provádění různých pohybových a sportovních činností, ale hlavně se uplatňují v každodenním životě dětí a mládeže,
- 2) některé atletické disciplíny mohou být aplikovány jako účinný prostředek k odstranění svalových disbalancí, jednostranné zátěže, ale i jako kompenzace nevhodného způsobu života,
- 3) rekreační formy atletiky, a to zejména modifikované atletické disciplíny, hry s atletickým obsahem a upravené soutěže vedou k růstu motivace a většímu zájmu k účasti v tělesné výchově a sportu obecně. Je prostředkem zábavy, seberealizace a sociálního vyžití (naplňování potřeb navazování sociálních kontaktů).

S všestranným vyučovacím procesem s atletickým obsahem se setkáváme u dětí mladšího i staršího školního věku.

Je nástrojem ke zvyšování výkonnosti jakožto i zdatnosti obecně.

Zdravotní význam atletiky spočívá ve snaze o zvýšení odolnosti a otužilosti žáků.

Výhodou atletiky je objektivní měřitelnost jejich výkonů a možnost pravidelně a průběžně kontrolovat a srovnávat vlastní výsledky dosažených výkonů. Dále můžeme hodnotit vztah vynaloženého úsilí a výkonu v dané vyučovací nebo tréninkové jednotce. Z tohoto pohledu učí atletika sebekontrolu a schopnosti objektivně zhodnotit vlastní síly a možnosti.

Cílem atletiky u dětí mladšího školního věku je osvojení si základních atletických dovedností. Dále pak rozvoj příslušných pohybových schopností, znalost základní teorie (základy techniky, pravidla, význam atletických činností v běžném životě), dosažení určité úrovně výkonnosti podle subjektivních možností.

Na tvůrčím přístupu učitele nebo trenéra pak záleží, jak bude didakticko výchovný proces s atletickou náplní obměňovat. Je potřeba tento proces přizpůsobit jak věku, mentální i pohybové úrovni dětí a jejich počtu, tak i materiálním podmínkám. Učitel i trenér by měli používat stále nové přístupy a postupy, aby se atletické lekce nestaly stereotypními, přičemž by došlo ke snížení motivace žáků a s tím spojeným nezájmem o atletiku, popřípadě pohybovou aktivitu.

V rámci vyučovacího nebo tréninkového procesu není na škodu připomenout význam průpravných cvičení. Tato cvičení mají komplexní účinek. Diferencovaně prováděná napomáhají ke zdokonalování techniky, ale i k rozvoji speciálních pohybových schopností. Atraktivita lekce a atletickou tematikou má velký význam pro jeho účinnost, ale i pro vytvoření zájmu o sport, respektive o atletiku, a to trvalého rázu.

(KAPLAN, Aleš, VÁLKOVÁ, Natálie, *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 2009. Str. 12 - 14)

3.2.4. Systematika atletických disciplín

Atletika v současnosti obsahuje 46 disciplín mužských a 44 disciplín ženských, v nichž se vedou světové rekordy. Kromě toho jsou součástí atletických disciplín také alternativní disciplíny pro halovou atletiku a pro soutěže mládeže.

Rozdělení atletických disciplín:

a) podle charakteru pohybové struktury

- chůze a běhy
- skoky horizontální a skoky vertikální
- vrh a hody
- víceboje

b) podle délky běžecké tratě

- běhy na krátké vzdálenosti (sprinty)
- běhy na střední vzdálenosti
- běhy na dlouhé vzdálenosti

c) podle obsahu disciplíny

- hladké běhy
- překážkové běhy
- štafetové běhy

d) podle uplatnění jednotlivých pohybových schopností

- disciplíny rychlostní
- disciplíny rychlostně-vytrvalostní
- disciplíny vytrvalostní

(PRUKNER, Vítězslav, MACHOVÁ, Iva, *Didaktika školní atletiky*. 2011. Str. 7-8)

3.2.5. Základní formy atletiky

1. Základní atletika – je zaměřená na získání základů technik atletické chůze, běhů a některých skoků, vrhu a hodů. Trénink je realizován s minimálním zatížením, jeho obsahem je běhání, skoky, hody či vrhy, a to rekreační formou, podle upravených pravidel. Má masový a lidový charakter. Je zaměřen na to, aby poskytoval možnost plnějšího a radostnějšího sportovního využití v průběhu tréninku.
2. Výkonnostní atletika – je zabezpečovaná v rámci atletických oddílů či v jiných institucionálně rozličných organizačních formách, sportovních školách apod. Trénink je zaměřený na zvládnutí techniky a na dosažení výkonů, které vyžadují mimořádné přizpůsobení režimu dne či týdne tréninkovým požadavkům.

3. Vrcholová atletika – trénink s maximálním zatížením. Cílem je co nejlépe reprezentovat stát a dosáhnout nejlepších světových výkonů.
4. Zdravotní atletika – je zaměřená na získání či upevnění zdraví zlepšením funkčních činností důležitých systémů v organismu.
5. Rekreační atletika – slouží k aktivnímu naplnění volného času jednotlivců.
6. Kondiční atletika – využívá účinné specifické i nespecifické pohybové činnosti z atletického tréninku v jiných sportovních odvětvích.

(PRUKNER, Vítězslav, MACHOVÁ, Iva, *Didaktika školní atletiky*. 2011. Str. 9-10)

3.2.6. Složky atletického tréninku

V teorii atletiky i praktickém využití dělíme atletický trénink na tyto základní složky:

3.2.6.1. Tělesná příprava

Úkolem tělesné přípravy je rozvoj jednotlivých pohybových schopností s nutností respektování ontogenetického vývoje jednatlivce.

1. Rychlostní schopnosti

Předpokladem této schopnosti je rychlost a intenzita nervosvalových vzruchů, které ji nejdříve limitují. Vzhledem k fyziologickým předpokladům je nejvhodnějším obdobím pro rozvoj rychlosti reakce a akcelerace věk 8 – 13 let.

Období od 15 do 18 let je nejlepším pro rozvoj rychlosti lokomoce, která je dána závislostí na rozvoji silových schopností.

Cvičení na rozvoj rychlosti by měla být zařazována minimálně jednou týdně, vždy na začátku hlavní části (vyučovací) tréninkové jednotky. Důležitá je motivace dětí, aby každou činnost dělaly s maximálním úsilím a zaujetím.

2. Koordinační schopnosti

Patří k základním schopnostem, kterým má být v tréninku věnována pozornost jako první. Nejvhodnější období pro jejich rozvoj je v 7 – 12 letech. Děti se rychle učí novým pohybům a věk mezi 8 – 10 lety je nazýván zlatým věkem motoriky. Proto se v tomto

období zaměřujeme na učení se pohybovým dovednostem, protože ke zvládnutí potřebují menší počet opakování.

Při plánování tréninku obratnostních schopností je třeba se nebát volit koordinačně složitá cvičení a po úspěšném zvládnutí jejich náročnost dále zvyšovat. Ideální formou pro rozvoj koordinačních schopností jsou všechny druhy překážkových drah, akrobatická cvičení, cvičení s míčem apod.

3. Silové schopnosti

Po 12. roce věku dítěte je možno zařazovat silová cvičení, avšak je důležité, aby nebyla zatěžována páteř a přetěžovány velké klouby. Tato cvičení je vhodné provádět formou přirozeného posilování - různých úpolových her, či využít cvičení ve ztížených podmínkách. Vhodnou formou jsou i tzv. silové vstupy, kdy děti musí jednorázově v určité činnosti udělat několik silových cvičení. Čím více cvičení bude probíhat zábavnou formou, tím lépe. Po ukončení cvičení je nutno protáhnout všechny svalové partie, které byly zatěžovány. Rozvoj síly v mladším i starším školním věku je třeba řídit velmi opatrně, aby nedocházelo k poškozením nebo i zástavě růstu. Ideální je pro toto období rozvoj síly při cvičeních s využitím hmotnosti vlastního těla.

4. Vytrvalostní schopnosti

Rozvoj vytrvalostních schopností je umožněn po dobu celého života jedince. Jedná se především o rozvoj aerobní oblasti vytrvalostních schopností. Již malé děti mohou vykonávat tyto vytrvalostní výkony, ovšem tak, aby nedocházelo k tvorbě laktátu.

Základem je běh, který je však nepříliš oblíbený pro svoji monotónnost. Další formou mohou být pěší nebo cykloturistické výlety.

3.2.6.2. Technická příprava

Je zaměřená na racionální zvládnutí techniky běhu, skoků a hodů či vrhu. Její nácvik je dlouhodobá záležitost. Nácvik techniky je stálým vyrovnáním technické úrovně na úroveň pohybových vlastností.

3.2.6.3. Psychická příprava

Plní úkoly spjaté se všeobecnými i specifickými cíli. V morální výchově jde hlavně o vztah k trenérovi, spoluhráči i soupeři.

3.2.6.4. Taktická příprava

Taktikou rozumíme využití speciálních postupů v průběhu závodů pro dosažení stanoveného cíle.

3.2.6.5. Teoretická příprava

Její účelem je získat potřebné vědomosti o pravidlech, o daném sportovním odvětví, o možnostech a principech atletického tréninku a technice vybraných disciplín.

(PRUKNER, Vítězslav, MACHOVÁ, Iva, *Didaktika školní atletiky*. 2011. Str. 10-13)

3.3. CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

3.3.1. Tělesný vývoj v mladším školním věku

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

3.3.2. Psychický vývoj v mladším školním věku

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností.

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má – li překonávat okamžité nezdary.

3.3.3. Pohybový vývoj v mladším školním věku

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou.

Období 10 – 12 let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.

3.3.4. Sociální vývoj v mladším školním věku

V průběhu vývoje dětí v mladším školním věku se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost.

3.3.5. Trenérský přístup v mladším školním věku

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, pohyb jim působí radost, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je hra. Proto musí v tréninku a v soutěžení převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Porážky by neměly být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení trenérem či rodiči, které by děti stresovalo. (PERIČ, Tomáš, *Sportovní příprava dětí*. 2004. Str. 26-28)

3.3.6. Atletické soutěže pro děti ve věku 7 – 11 let

Pro děti v této věkové kategorii, které se s atletikou teprve seznamují, jsou připraveny disciplíny, které jsou z hlediska obtížnosti přístupné všem mladým atletům a umožňují provést v jednoduché formě základní atletickou dovednost. Jelikož jsou vybrané disciplíny součástí soutěže smíšených družstev, vlastní závod jednotlivců nehraje významnou roli. Důležitý je výsledek celého týmu, do kterého přispívá svým výkonem každý člen družstva. Průběh soutěže je poměrně rychlý a samotná soutěž se dá zorganizovat v jakémkoliv prostředí. Pro mladé atlety jsou tak formy atletiky nabízeny jak ve školním prostředí, tak i v průběhu mimoškolních aktivit. Učitelé nebo trenéři mají možnost pohybově kultivovat dítě v mladším školním věku.

(KAPLAN, Aleš, VÁLKOVÁ, Natálie, *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 2009. Str. 60)

3.4. ATLETICKÉ DISCIPLÍNY

Téma diplomové práce je návrh a realizace netradičních prvků při výuce atletických disciplín - běhu a skoku dalekého. Proto následující kapitoly budou zaměřeny na techniku a pravidla běhu a skoku dalekého.

3.4.1. Běhy

3.4.1.1. Rozbor techniky běhu:

○ Šlapavý způsob běhu

Šlapavý způsob běhu představuje vystupňování rychlosti v poměrně krátkém časovém úseku, a to buď z klidu (start), nebo z pohybu (akcelerace v trati). Typický pro šlapavý způsob běhu je startovní rozběh z nízkého startu. Technika nízkého startu má tři složky, z nichž dvě jsou spíše statického charakteru (polohy „Připravte se“ a „Pozor“) a třetí dynamická – vlastní startovní rozběh. Rozlišujeme postavené bloků: široké, střední, úzké. Podstatným znakem šlapavého způsobu běhu je odraz ze špičky za svislou těžnicí. Z toho vyplývají další fakta:

- běh se provádí po přední části chodidel (je minimalizována dvojitá práce kotníku)
- je zde značný náklon těla dopředu (kompenzován velkým rozsahem práce paží)
- frekvence a délka kroků se mění – frekvence se zrychluje a délka kroku prodlužuje
- svaly pracují usilovně a nepřetržitě (je zde značná spotřeba energie)
- dochází k došlapu za těžnicí (odrazy následují rychle za sebou, nedochází k došlápnutí nohy před svislou těžnicí a nedochází k momentu vertikály)

Šlapavým způsobem můžeme běžet jenom stupňovanou rychlostí. Proto jej používáme při startu a při akceleraci.

Metodická řada nácviku šlapavé techniky běhu:

1. názorná ukázka, rozbor videozáznamu či kinogramu
2. herní formy se zaměřením na zahájení běhu a běžeckou akceleraci
3. starty z různých poloh
4. starty prováděné z pohybu – na signál či samostatně
5. nácvik jednodušších typů startů – vysoký start, polovysoký start,...
6. nácvik jednotlivých poloh nízkého startu
7. nácvik nízkého startu na signál
8. nácvik nízkého startu v zatáčce
9. oprava individuálních chyb, rozvoj reakční rychlosti, hodnocení

Cvičení na rozvoj šlapavé techniky běhu a nízkého startu:

1. běžecká cvičení (liftink, skipink, zakopávání apod.)
2. starty z různých poloh na 10 – 20m
3. padavé starty
4. polonízky start
5. běh s odporem

o **Švihový způsob běhu**

Běh je základní lidskou lokomocí a běžecké disciplíny tvoří v atletice samostatnou skupinu. Výkonnost a technika běhu ovlivňuje i technické disciplíny např. skok do dálky, trojskok, hod oštěpem.

Struktura běhu je podobná struktuře chůze – běžec se při běhu střídavě dotýká a odráží od země dolními končetinami. Mezi těmito oporami probíhá letová fáze. Běh můžeme charakterizovat jako rytmickou soustavu skoků (cyklický pohyb).

V okamžiku dokroku došlápne chodidlo postupně na zem. Po dotyku se zemí zajišťují moment amortizace svaly na přední i zadní straně stehna a přední sval holenní. Běžec potom přechází vertikálou a připravuje se na odraz. Odraz začíná v momentu vertikály, tzn. jakmile těžiště těla projde vertikálou nad plochou opory. Odrazová noha se z mírného pokrčení v koleně napne. Po odrazu nastává letová fáze, při které dosahuje těžiště těla nejvyšší polohu. Po dokroku se celý cyklus opakuje.

Pohybu nohou odpovídá pohyb paží, který je vždy opačného směru. Paže tak ulehčují rotační pohyb trupu kolem podélné osy.

Trup běžce se naklání vpřed, přičemž velikost náklonu závisí na rychlosti a způsobu běhu. Čím větší je sklon trupu, tím ostřejší je úhel odrazu a tím vznikají vyšší požadavky na sílu a rychlost.

Švihový způsob běhu slouží k ekonomickému udržení vyvinuté rychlosti po celé trati využitím setrvačnosti pohybu.

V pohybovém cyklu švihového způsobu běhu rozlišujeme tři fáze: odraz, let a dokrok. Moment vertikály je výchozí polohou pro odraz, který uděluje běžci vždy nové zrychlení. Nejdůležitější je fáze odrazu, přičemž síla odrazu musí směřovat do těžiště. Ve fázi letu se tělo atleta pohybuje setrvačností. Při správné technice běhu nedojde při dokroku ke zbrzdění pohybu. Dopad švihové nohy musí být amortizován pružným došlápnutím.

Při běhu na tratích delších než 100 metrů musí atlet běžet v zatáčce. Běh v zatáčce je z technického hlediska obtížnější než na rovině.

Metodická řada nácviku švihové techniky běhu:

1. názorná ukázka, rozbor videozáznamu či kinogramu
2. herní formy rychlého běhu (využití pohybových her s běžeckým obsahem)
3. imitační cvičení pohybu paží + vyběhávání
4. speciální běžecká cvičení
5. rovinky
6. speciální prvky
7. oprava individuálních chyb při běhu, kontrolní měření, hodnocení

Cvičení na rozvoj švihové techniky běhu:

1. opakované rovinky do 150m v různé frekvenci
2. běžecká cvičení
3. práce paží na místě
4. běh přes prkénka s různou délkou a frekvencí kroků
5. běh s odporem
6. běh do kopce
7. běh z kopce
8. opakované submaximální úseky s meziklusem

- **Rozdíly mezi šlapavým a švihovým způsobem běhu**

Šlapavý způsob:

1. slouží k rozvinutí rychlosti od startu zdůrazňováním odrazové fáze
2. charakteristické je násilné došlápnutí chodidla na špičku za svislou těžnici, takže dotyk se zemí sestává pouze z fáze odrazu
3. trup je značně předkloněn
4. délka a frekvence kroku se mění
5. delší oporová fáze a kratší letová fáze
6. svaly jsou téměř neustále v činnosti

Švihový způsob:

1. slouží k ekonomickému udržování vyvinuté rychlosti po celé trati využitím setrvačnosti pohybu
2. charakteristické je měkké došlápnutí chodidla přes svislou těžnici
3. chodidlo se po došlápnutí odvinuje
4. trup je vzpřímen s tendencí dopředu
5. délka kroku a jeho frekvence jsou stálé
6. svaly se uvolňují a využívají setrvačnosti pohybu

(PRUKNER, Vítězslav, MACHOVÁ, Iva, *Didaktika školní atletiky*. 2011. Str. 17-23)

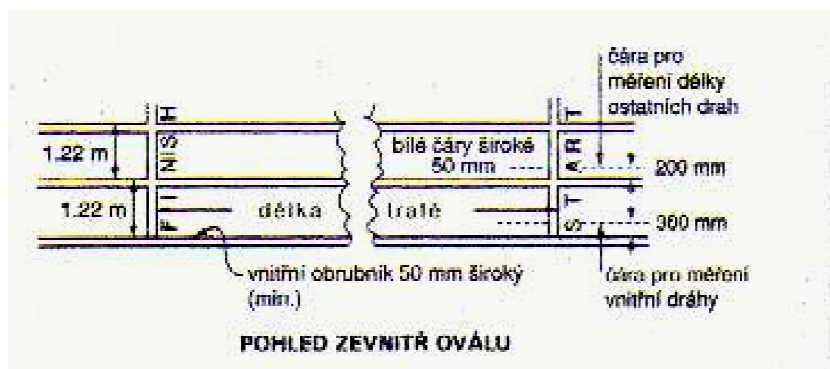
3.4.1.2. Pravidla běžeckých disciplín

Atletické disciplíny jsou řízeny Pravidly atletiky. Běžeckým disciplínám se věnuje Kapitola III – Soutěže na dráze, kde jsou mimo jiné uvedeny i tato základní pravidla:

PRAVIDLO 160 - Běžecký ovál a dráhy

1. Standardní délka běžeckého oválu musí být 400 m. Musí mít dvě rovnoběžné rovinky a dvě zatáčky o stejném poloměru. Nejedná-li se o travnaté dráhy, musí být vnitřní okraj běžeckého oválu ohraničen obrubníkem z vhodného materiálu, asi 50mm vysokým a nejméně 50 mm širokým.

Pokud je třeba část obrubníku pro soutěže v poli dočasně odejmout, musí být příslušné místo vyznačeno bílou čarou širokou 50 mm a kužely z plastu (min. 200mm vysokými) nebo praporky, rozmístěnými ve vzdálenostech do 4 m. Každý kužel musí být na dráze umístěn tak, že kryje čáru vyznačující vnitřní okraj dráhy, přičemž hrana základny kužele se dotýká okraje čáry. Totéž platí pro část steepchase tratě, kdy běžci opouštějí hlavní dráhu a směřují k vodnímu příkopu. Travnaté dráhy bez obrubníku musí mít vnitřní okraj běžeckého oválu vyznačen čarou 50 mm širokou, opatřenou praporky vzdálenými od sebe po 5 m. Praporky musí být na čáře umístěny tak, aby bránily závodníkům běžet po čáře a musí být skloněny pod úhlem 60° směrem od dráhy. Nejvhodnější jsou praporky 250 x 200 mm, umístěné na žerdi dlouhé 450 mm.



Obr. 1 – Pohled na dráhy zevnitř oválu

2. Délka běžeckého oválu musí být měřena po čáře vzdálené 0,30 m od vnitřní hrany obrubníku směrem do dráhy. Není-li běžecký ovál vymezen obrubníkem, musí se měřit ve vzdálenosti 0,20 m od čáry označující vnitřní okraj oválu.
3. Délka každé dráhy musí být měřena od hrany startovní čáry vzdálenější od cíle po hranu cílové čáry bližší startu.
4. Při všech bězích do 400 m včetně musí každý závodník běžet v samostatné dráze široké 1,22 m \pm 0,01 m, ohraničené čarami širokými 50 mm. Všechny dráhy musí být stejně široké. Vnitřní (tj. první) dráha musí být změřena tak, jak je uvedeno v bodě 2, ale ostatní dráhy musí být měřeny po čáře vedené 0,20 m od vnitřního okraje dráhy.

POZN. 1 : U všech běžeckých oválů postavených před 1.01.2004 smí být maximální šířka jedné dráhy 1,25 m.

POZN. 2 : Pouze čára na pravé straně každé dráhy je součástí její šířky (viz P 163.3 a P 163.4).

5. Pro mezinárodní soutěže uvedené v P 1.a),b),c) má běžecký ovál mít 8 drah.
 6. Příčný sklon drah nemá překročit hodnotu 1:100, sklon ve směru běhu nesmí překročit hodnotu 1:1000.
- POZN.: Doporučuje se, aby nové běžecké ovály měly příčný sklon směrem k vnitřní dráze.*

7. Úplná technická dokumentace běžeckých drah, jejich uspořádání a značení je obsažena v manuálu IAAF "Atletická zařízení". Toto pravidlo uvádí jen základní zásady, které musí být dodrženy.

PRAVIDLO 161 - Startovní bloky

1. Startovní bloky musí být bezpodmínečně používány při všech závodech do 400 m včetně (a na prvním úseku závodů na 4x200 m a 4x400 m) a nesmí být používány při

jiných závodech. Při postavení na startu nesmí v žádném případě jakákoliv jejich část přesahovat startovní čáru nebo zasahovat do jiné dráhy.

Startovní bloky musí odpovídat těmto všeobecným ustanovením :

- a) Musí být zcela tuhé konstrukce a nesmějí atletu poskytovat žádnou výhodu v rozporu s pravidly.
- b) Musí být usazeny na dráze pomocí několika hřebů nebo bodců uspořádaných tak, aby co nejméně poškodily dráhu. Upevnění bloků musí dovolovat jejich rychlé a snadné odstranění. Počet, tloušťka a délka hřebů či bodců závisí na konstrukci dráhy. Ukotvení bloků nesmí během vlastního startu běžce dovolovat žádný posun.
- c) Vlastní startovní bloky lze použít pokud, vyhovují ustanovením odstavců a), b). Mohou být libovolného provedení nebo konstrukce, pokud nepřekážejí ostatním závodníkům.
- d) Startovní bloky poskytnuté pořadatelem musí vyhovovat ještě následujícím požadavkům:

Musí sestávat ze dvou deskových opěr o něž se závodník ve startovním postavení opírá chodidly. Obě opěry musí být uchyceny na tuhém rámu, který závodníkovi nesmí překážet, když opouští bloky. Opěry musí skloněné tak, aby vyhovovaly startovnímu postavení závodníka a mohou být ploché nebo mírně vyduť. Povrch opěr musí být upraven pro hřeby běžecké obuvi, buď formou drážek či prohlubní nebo potahem z vhodného materiálu. Upevnění opěr na rámu může být stavitelné, ale nesmí dovolovat žádný pohyb opěr při vlastním startu. V každém případě musí být obě opěry posuvné vpřed i vzad pro nastavení vzájemné polohy. Nastavení musí být zajištěno svěrkou nebo mechanismem, který může být běžcem snadno a rychle ovládn.

2. Při soutěžích uvedených v P 1.a),b),c),d),e) musí být startovní bloky připojeny na zařízení pro signalizaci předčasného startu, schválené IAAF. Startér a/nebo pověřený zástupce startéra musí mít sluchátka, aby jasně slyšel signál oznamující chybný start (tj. startovní reakci kratší než 0,100 sek). Jakmile startér či zástupce startéra zaslechne signál po výstřelu pistole, vrátí start a ihned přezkoumá reakční doby zaznamenané zařízením, aby si potvrdil, který závodník, či závodníci způsobili předčasný start. Tento systém se důrazně doporučuje pro všechny ostatní soutěže.
3. Při soutěžích uvedených v P 1.a),b),c),d),e) závodníci musí bezpodmínečně používat startovní bloky připravené pořadatelem závodů. Při ostatních soutěžích na drahách s umělým povrchem může pořadatel trvat na použití startovních bloků jím připravených.

PRAVIDLO 162 – Start

1. Start závodu musí být vyznačen bílou čarou širokou 50 mm. Pro všechny závody, které se neběží v drahách, musí být startovní čára zakřivena tak, aby všichni běžci odstartovali ve stejné vzdálenosti od cíle. Dráhy pro všechny běhy jsou číslovány zleva doprava při pohledu ve směru běhu.
2. Všechny běžecké závody musí být odstartovány výstřelem startérové pistole nebo schváleného startovacího zařízení, vypáleným vzhůru do vzduchu, jakmile je startér přesvědčen, že závodníci jsou v klidu.
3. Při všech mezinárodních soutěžích závodech v bězích na 400 m a kratších, (včetně 4x200 m a 4x400 m), musí startér ve své vlastní řeči, v angličtině nebo ve francouzštině dávat následující povely - "Připravte se !", "Pozor !" a teprve když jsou všichni závodníci v nehybné poloze, vystřelí, nebo uvede v činnost startovací zařízení.
Při závodech delších než 400 m je povel pouze "Připravte se !", a když jsou závodníci v klidu, startér vystřelí nebo uvede v činnost startovací zařízení. Během startu se závodník nesmí dotýkat ani jednou rukou země.
POZN. : Při soutěžích uvedených v P 1.a) a b), dává startér povely pouze v angličtině.
4. Není-li startér, poté co závodníci zaujali místo na startovní čáře, z jakéhokoliv důvodu spokojen s průběhem příprav ke startu, musí přikázat závodníkům, aby opustili svá místa a jeho asistenti je musí opět seřadit na shromažďovací čáře.
Při závodech do 400 m včetně (a na prvních úsecích rozestavných běhů na 4x200 m a 4x400 m) je předepsáno použití nízkého startu a startovních bloků.
Po povelu "Připravte se !" musí závodník zaujmout polohu, kdy je zcela v jemu přidělené dráze a před startovní čarou (míněno ve směru běhu). Obě jeho ruce a jedno koleno musí být v dotyku se zemí a obě nohy v dotyku se startovními bloky. Po povelu "Pozor !" závodník musí ihned zaujmout konečnou polohu při zachování dotyku rukou se zemí a nohou se startovními bloky.
Závodník se při startu v žádném případě nesmí nijak dotýkat ani startovní čáry, ani půdy za ní. (míněno ve směru běhu).
5. Na povel "Připravte se !" nebo "Pozor !", podle toho o jaký závod se jedná, musí všichni závodníci okamžitě a bez otálení zaujmout konečné startovní postavení.

Nezdařený start

6. Poté, co zaujme konečnou polohu po povelu "Pozor !", nesmí závodník zahájit další pohyb dříve, než zazní výstřel startovní pistole nebo schváleného startovacího zařízení.

Pokud podle rozhodnutí startéra nebo jeho zástupců tak učiní dříve, musí to být považováno za nezdařený start.

Za nezdařený start se považuje, pokud, podle rozhodnutí startéra nebo jeho zástupců, závodník

a) nezaujme v přiměřené době odpovídající polohu po povelu „Připravte se!“ nebo „Pozor!“

b) po povelu „Připravte se!“ jakýmkoliv způsobem ruší ostatní závodníky.

POZN.: Při použití zařízení pro signalizaci předčasného startu (P161.2), musí být záznam tohoto zařízení rozhodující.

7. Každý závodník, který způsobí chybný start, musí být napomenut. V každém běhu je možný pouze jediný chybný start bez diskvalifikace závodníka (závodníků), který (kteří) jej způsobil(i). Kterýkoliv závodník, který způsobí další chybný start v témže běhu musí být ze závodu vyloučen.

Při bězích v rámci vícebojů musí být diskvalifikován závodník, který zavíní dva chybné starty.

POZN.: Jestliže jeden nebo více závodníků způsobí chybný start, jsou ostatní zpravidla strženi k následování. Přísně vzato, kterýkoliv závodník, který tak učinil, se dopustil chybného startu. Startér však napomene pouze toho závodníka nebo ty závodníky, kteří podle jeho názoru chybný start zavínili. Může tedy být napomenuto i více závodníků. Jestliže chybný start nezavíní žádný ze závodníků, nesmí být nikdo napomenut. Pokud nebyl nezdařený start způsoben některým ze závodníků, nebude nikdo napomenut a všem závodníkům bude ukázána zelená karta.

8. Jestliže se startér nebo kterýkoliv z jeho zástupců domnívá, že start neproběhl podle pravidel, vrátí běžce dalším výstřelem.

Běhy na 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m a 10 000 m

9. Při účasti více než 12 běžců je možno startující rozdělit do dvou skupin, z nichž první skupina čítající asi 65 % startovního pole bude startovat z řádné zakřivené startovní čáry a druhá skupina ze samostatné vnější startovní čáry, vyznačené napříč vnější polovinou běžeckých drah. Druhá skupina poběží ve své polovině drah až na konec první zatáčky. Samostatná vnější zakřivená startovní čára musí být vyznačena tak, aby všichni závodníci běželi stejnou vzdálenost. Oblouková čára pro běh na 800 m, popsaná v P 163.5, označuje místo kde se závodníci vnější skupiny běhu na 2000 m a 10000 m mohou připojit k běžcům, kteří vyběhli ze základní startovní čáry. Na začátku cílové rovinky musí být obdobně vyznačeno, kde se běžci vnější skupiny při bězích na 1000

m, 3000 m a 5000 m mohou připojit k závodníkům, kteří vyběhli ze základní startovní čáry. Toto vyznačení se provede značkou 50 x 50 mm na čáře mezi čtvrtou a pátou dráhou (resp. třetí a šestou při šesti drahách) na níž bude do spojení obou skupin umístěn kužel nebo vlajka.

PRAVIDLO 163 - Závod

1. Směr běhu je levotočivý, tj. závodníková levá paže je blíže vnitřnímu okraji drah. Dráhy musí být číslovány tak, že levá vnitřní má číslo 1, tedy zleva doprava při pohledu ve směru běhu.

Překážení

2. Pokud závodník strká do jiného závodníka nebo mu brání v běhu musí být ze závodu vyloučen. Vrchní rozhodčí má právo nařídít opakování běhu bez vyloučeného závodníka nebo v případě kvalifikačního běhu povolit kterémukoliv ze závodníků (vyjma vyloučeného) vážně postižených strkáním nebo bráněním, startovat v dalším kole soutěže, pokud tento atlet běh dokončil a projevil vůli řádně soutěžit.

Vrchní rozhodčí má právo nařídít opakování závodu, považuje-li to za oprávněné a odůvodněné a to bez ohledu na to, zda došlo k diskvalifikaci, či nikoliv.

Běh v drahách

3. Při všech bězích v oddělených drahách se každý závodník musí pohybovat v jemu přidělené dráze od startu až do cíle. Totéž platí pro kteroukoliv část závodu, která se musí běžet v drahách. Pokud však, vyjma ustanovení bodu 4, je vrchní rozhodčí, na základě zprávy rozhodčího nebo úsekového rozhodčího nebo jinak, přesvědčen, že závodník běžel mimo svou dráhu, musí být tento závodník diskvalifikován.
4. Je-li závodník jinou osobou vytlačen z dráhy nebo přinucen běžet mimo svou dráhu a nezískal výhodu, nebude diskvalifikován.

Pokud závodník

- a) běží mimo svou dráhu na rovince nebo
 - b) běží v zatáčce vně vnější čáry své dráhy, takže tím nezíská žádnou výhodu, a přitom nepřekáží žádnému jinému běžci, nebude rovněž diskvalifikován.
5. Při soutěžích uvedených v P 1.a),b),c) se běh na 800 m musí běžet v drahách až po přední hranu obloukové čáry vyznačené na konci první zatáčky, kde závodníci mohou opustit své dráhy.

6. Čára seběhnutí k mantinelu na výběhu z první zatáčky musí být vyznačena obloukovou čarou širokou 50 mm, vedenou napříč drahami a vlnkami vysokými nejméně 1,50 m a umístěnými mimo běžecký ovál, 0,30 m od nejbližší čáry vymežující krajní dráhy.

POZN. 1: Pro usnadnění identifikace čáry dovolující běžcům seběhnout do první dráhy, mohou být na čarách, bezprostředně před průsečíky obloukové čáry s čarami vymežujícími jednotlivé dráhy, umístěny malé kužely nebo hranoly (50 x 50 mm), jejichž výška nepřesáhne 150 mm, a jejichž barva je odlišná od barvy obloukové čáry.

POZN. 2: V mezistátních utkáních se účastníci mohou dohodnout, že se nepoběží v drahách.

POZN.: 3: V soutěžích uvedených v P 1.d) až h) mohou v běhu na 800 m závodníci startovat po jednom nebo dvou v každé dráze nebo z hromadného startu z obloukové čáry.

Pozn.4 : Ustanovení POZN. 2 a POZN. 3 platí i pro soutěže ČAS.

Opuštění dráhy

6. Závodník, který dobrovolně opustí běžecký ovál, nesmí v závodě pokračovat.

PRAVIDLO 164 - Cíl

1. Cíl závodu musí být vyznačen bílou čarou širokou 50 mm.
2. Pro usnadnění přesného postavení cílové kamery a čtení jejího záznamu, musí být průsečíky čar vymežujících jednotlivé dráhy s cílovou čarou vhodně vyznačeny černou barvou.
3. Umístění závodníků v cíli musí být stanoveno podle pořadí v němž kterákoliv část jejich těla (tj. trupu, nikoliv hlavy, krku, paží, nohou, rukou či chodidel) dosáhne svislé roviny proložené bližším okrajem cílové čáry jak definováno výše.

PRAVIDLO 165 - Měření časů, cílová kamera

Ruční měření časů

1. Časoměřiči musí být v rovině cílové čáry a vně běžeckého oválu. Pokud je to možné, jsou vzdáleni alespoň 5 metrů od vnější dráhy. Pro dobrý výhled všech časoměřičů na cílovou čáru se užije vyvýšeného stanoviště.
2. Časoměřiči musí používat buď mechanických stopek nebo ručně ovládaných elektronických stopek s digitálním čtením. Všechna tato časoměrná zařízení se v pravidlech IAAF nazývají stopkami.

3. Mezičasy podle P 165.3 musí být měřeny určenými členy týmu časoměřičů pomocí stopek, jimiž lze měřit více časů nebo dalšími časoměřiči.
4. Časy musí být měřeny od záblesku či kouře pistole nebo schváleného startovacího zařízení.
5. Tři určené časoměřiči, z nichž jedním musí být vedoucí časoměřič, a dále jeden nebo dva náhradní časoměřiči, musí měřit čas vítěze každého běhu. K časům zaznamenaným náhradními časoměřiči se přihlíží jen tehdy, pokud stopky některého úředního časoměřiče nezaznamenají správný čas. V takovém případě se berou v úvahu časy náhradních časoměřičů, a to v předem stanoveném pořadí, takže úřední čas vítěze je vždy zaznamenán trojími stopkami.
6. Každý časoměřič musí pracovat nezávisle na ostatních, aniž by někomu ukazoval své stopky nebo se o čase s někým domlouval. Svůj čas zapíše na úřední formulář, který po podepsání předá vedoucímu časoměřiči, který si může na stopkách každého časoměřiče ověřit oznámený čas.
7. Všechny ručně měřené časy při bězích na dráze musí být odečítány na nejbližší vyšší desetinu sekundy, časy při závodech konaných částečně nebo zcela mimo stadion na nejbližší vyšší celou sekundu, např. při maratónu musí být naměřený čas 2:09:44,3 zaznamenán jako 2:09:45.
8. Pokud se ručka stopek zastaví mezi dvěma ryskami určujícími čas, musí se přiznat horší čas. Při použití stopek měřících na setiny sekundy nebo ručních elektronických stopek s digitálním čtením, časy, které na druhém desetinném místě nekončí nulou, musí být zaokrouhleny na nejbližší vyšší celou desetinu sekundy, např. změřený čas 10,11 musí být zaznamenán jako 10,2.
9. Souhlasí-li údaj dvou ze tří stopek, pak je úředním časem údaj naměřený oběma souhlasícími stopkami. Pokud se rozcházejí údaje všech tří stopek, je úředním časem střední údaj. Jsou-li k dispozici pouze dva údaje, které se navzájem liší, musí být úředním časem horší údaj.
10. Vedoucí časoměřič stanoví úřední čas každého závodníka, uplatňujíc příslušná ustanovení tohoto pravidla a připraví výsledky pro zveřejnění.

(www.atletika.cz/clenska-sekce/rozhodci/legislativa/pravidla-atletiky/)

3.4.2. Skok daleký

3.4.2.1. *Technika skoku dalekého:*

Při rozboru techniky skoku dalekého se uplatňuje rozdělení na těchto pět fází: rozběh, předodrazová příprava a odraz, letová fáze, doskok.

Rozběh a odraz

V počáteční fázi se skokan rozbíhá od výběhové značky ustáleným startovním způsobem, pro zachování přesného rozběhu musí být jednotlivé kroky vždy stejně dlouhé. Tento požadavek platí pro celý rozběh, ale v počáteční fázi rozběhu je zvláště důležitý, poněvadž se zde vyskytují největší odchylky.

Technika tohoto způsobu je charakterizována šlapavým způsobem běhu. Ve střední fázi běží skokan švihovým způsobem, tj. ve vzpřímené sprintérské poloze a plným krokem. Závěrečná fáze je už vlastně spojení rozběhu s odrazem v posledních čtyřech krocích.

Odrázová noha, neparně předsunuta před těžiště, došlapuje na břevno z vnější části plosky na celé chodidlo, někdy nepatrně přes patu. Noha je při došlapu v koleně měkce natažena, rovněž tak kyčelní kloub. Po dokroku se koleno pokrčuje.

Konečný energický zdvih nastává napínáním kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu na odrazové kolmici za ní. Při odrazu švihne neodrazová noha „ostrým kolenem“ vpřed, bérce je složen pod stehno. Trup a hlava se nemají odchylovat v průběhu odrazu od sprintérské polohy. Práce paží odpovídá svým rozsahem práci nohou, rozsah pohybu je proti činnosti ve sprintu větší.

Letová fáze

Rozeznáváme tři typické způsoby letu při skoku dalekém: krokem, závěsný a kročný. Mezi těmito způsoby je řada přechodů a kombinací. Technika rozběhu je pro všechny tři způsoby v zásadě stejná.

Základní technika, kterou používají děti při prvních pokusech o skok daleký je technika skrčmo.

1. skok krokem

Skok krokem je prvním metodickým stupněm při nácviku uznávanějších způsobů. Pro malý rozsah pohybu, zejména nohou, je velmi výhodný pro kratší skoky. Práce švihové nohy je při tomto způsobu velmi jednoduchá. Po doznění odrazu projde skokan

polohou kroku, v němž přitahuje odrazovou nohou vpřed ke švihové. V okamžiku, kdy se nohy spojí, láme se tělo v bocích tak, že trup se nachyluje vpřed a kolena přitahují k hrudi. Po odrazu, kdy vyšvihuje neodrazová noha vpřed vzhůru, švihá stejným směrem paže na opačné straně těla, kdežto druhá paže se pohybuje dolů a pak vzhůru. Obě paže přibrzdí pohyb na úrovni ramen. Těsně před dopadem předkopne skokan bérce a vysoko zapaží.

2. skok závěsným způsobem

Pro tento způsob je charakteristická práce neodrazové nohy, která se po mocném výšvihu více ohýbá v koleně a spouští dolů vzad. Odrazová noha je v první fázi letu mírně napjatá za tělem, které tvoří skokanský luk. Nato se ohýbá a kýve vpřed vzhůru. Asi ve vrcholu letu se setkává pod tělem se švihovou nohou a přerušuje pohyb vpřed. Důležitá je opět práce švihové nohy. Opačná paže nejprve poněkud vyrovnává předu pohyb švihové nohy a poté se pohybuje vzhůru. Obě paže se dostávají nad hlavu v prodloužení trupu. Správným způsobem provedení charakterizují plynulé pohyby končetin. Při dalším kroku vyrovnává paže pohybem vzad a vzhůru spuštění švihové nohy. Při výšvihu paží je skokanův trup v hrudním záklonu, bederní prohnutí je chybou. Celé tělo zaujímá typickou polohu závěsu s ohnutýma nohama. Vyrovnávací práci paží doprovází vytažení ramen. Přejít k fázi doskoku začínají paže energickým pohybem shora dolů a vzad. I pro tento pohyb je důležitá souhra. Závěr skoku, dopad do písku se děje s mírně ohnutýma nohama na paty a je doprovázen nachýlením trupu vpřed a zapažením. Skok se zakončuje švihem paží vpřed, ohnutím dolních končetin a protlačením pánve vpřed s prohnutím v kříži.

3. skok kročným způsobem

Touto technikou skáčí převážně atleti výbušnějšího, rychlejšího typu, pro které by bylo nepřirozené navázat na odraz klidné pohyby závěsu. Skokan zde pokračuje v běžeckých pohybech i po odrazu tím, že provádí za letu dva a půl nebo i více kroků. Také při kročném způsobu vyrovnává skokan polohu těla po odraze krokem. Ve srovnání s ostatními způsoby jej však ukončuje zřetelně dříve. Pak nastupuje výměna nohou. Švihová noha, vynesena odrazem vpřed, se spouští dlouhým pohybem dolů vzad a odrazová se ohýbá za tělem v koleně. Švihová noha se za pohybu vzad po projití svislicí ohýbá v koleně, přičemž odrazová pokračuje vpřed vzhůru. To je druhý krok. Výměnu nohou krokem podporuje skokan posunutím pánve vpřed a hrudním záklonem

trupu. Paže doprovázejí výměnu nohou krouživým pohybem. Pokud jde o polohu hlavy, ztěžuje její přílišné zaklonění orientaci v prostoru. Kročným způsobem, třebaže je prováděn temperamentně, provázejí pohyby velkého rozsahu, plynule vázané až do doskoku. Výhodou kročného způsobu je aktivita skokana při letu, která podporuje rovnováhu.

Doskok

Za předpokladu správného odrazu je hlavním cílem pohybů za letu seskupit jednotlivé části těla vzhledem k jeho těžišti tak, aby si skokan zajistil co nejvýhodnější doskok, tj. aby dostal chodidla co nejdále a přesunul pánev přes bod opory vpřed bez pádu dozadu. Po dosažení nejvyššího bodu skoku seskupuje skokan části svého těla kolem těžiště přitažením kolen, využívá přitom setrvačnosti letu a přednožuje k poskokové poloze. Když se dostaly nohy dostatečně vpřed, vyvažuje atlet poskokové přednožení zapažením a předklonem trupu.

Metodická řada nácviku skoku do dálky:

1. názorná ukázka, rozbor videozáznamu či kinogramu
2. speciální odrazová průprava
3. imitace odrazových pohybů na místě a v pohybu
4. spojení rozběhu s odrazem, nácvik předodrazové přípravy
5. osvojení letové fáze
6. nácvik celkového rozběhu
7. nácvik doskoku
8. provedení komplexního skoku
9. odstraňování individuálních chyb, diagnostika, závod

Cvičení na rozvoj skoku dalekého:

1. opakované odrazy
2. běh mezi prkýnky pro nácvik rozběhové rychlosti
3. spojování rozběhu s odrazem
4. nácvik sladění pohybu paží a švihové nohy v chůzi, klusu, běhu
5. opakované odrazy se zaměřením a práci švihové nohy
6. nácvik letové fáze ve visu na hrazdě

7. nácvik závěrečné dopadové fáze – z místa, ze tří kroků, do výškařského doskočiště,...
8. opakované odrazy z vyvýšeného místa se zaměřením na jednotlivé fáze skoku dalekého

(PRUKNER, Vítězslav, MACHOVÁ, *Didaktika školní atletiky*. 2011. Str. 42-47)

3.4.2.2. Pravidla horizontálních skoků

Disciplínám v oblasti horizontálních skoků se v Pravidlech atletiky věnuje Kapitola IV – Soutěže v poli, část B – Horizontální skoky. Základními pravidly jsou mimo jiné:

PRAVIDLO 185 – Skok do dálky

Soutěž

1. Za nezdařený pokus se považuje, jestliže závodník
 - a) se kteroukoliv částí těla dotkne půdy za odrazovou čarou ať při běhu aniž skočí nebo při vlastním skoku,
 - b) se odrazí na kterékoliv straně vedle odrazového prkna, a to ať před jeho prodloužením nebo za ním,
 - c) se při skoku dotkne půdy mezi čarou odrazu a doskočištěm, nebo
 - d) použije při rozběhu nebo skoku přemetu či salta v jakékoliv podobě.
 - e) se při doskoku dotkne půdy mimo doskočiště v místě, které je blíže odrazové čáře, než je nejbližší stopa v doskočišti způsobená při tomto skoku, nebo
 - f) se při odchodu z doskočiště poprvé dotkne půdy mimo doskočiště v místě, které je blíže odrazové čáře, než nejbližší stopa v doskočišti.

POZN. 1 : Za nezdařený pokus se nepovažuje, pokud skokan při rozběhu překročí v kterémkoliv místě bílou čáru vymežující rozběhovou dráhu.

POZN. 2 : Za nezdařený pokus se nepovažuje, pokud se skokan při odrazu dotkne půdy vedle odrazového prkna pouze částí své boty nebo chodidla.

POZN. 3 : Za nezdařený pokus se nepovažuje, pokud se skokan při dopadu dotkne kteroukoliv částí svého těla země mimo doskočiště, nesmí to však být první dotyk nebo v rozporu s ustanovením odstavce 1.e) výše.

POZN. 4 : Za nezdařený pokus se nepovažuje, vrací-li se skokan doskočištěm, pokud jej předtím po skoku opustil předepsaným způsobem.
2. Skok, kdy se závodník odrazí před odrazovým břevnem, se nepovažuje, s výjimkou ustanovení odstavce 1.b), za nezdařený.

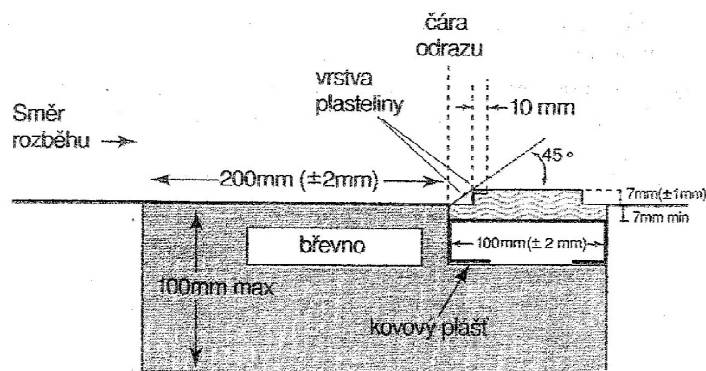
3. Všechny skoky musí být měřeny od nejbližší stopy v doskočišti způsobené kteroukoliv částí těla nebo končetin, vč. oděvu a obuvi, kolmo na odrazovou čáru nebo její prodloužení.

Odrazové břevno

4. Místo odrazu musí být vyznačeno břevnem zapuštěným do úrovně rozběhové dráhy a povrchu doskočiště. Hrana břevna blíže k doskočišti se nazývá odrazovou čarou. Bezprostředně za odrazovou čarou musí být umístěna deska s plastelínou pro usnadnění práce rozhodčích..
5. Vzdálenost mezi odrazovým břevnem a vzdálenějším okrajem doskočiště musí být alespoň 10 metrů.
6. Odrazové prkno musí být umístěno ve vzdálenosti 1 až 3 metry od bližšího okraje doskočiště.
7. *Konstrukce.* Odrazové břevno musí být zhotoveno ze dřeva nebo jiného vhodného materiálu. Musí mít délku $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$, šířku 200 mm ($\pm 2 \text{ mm}$) a hloubku 100 mm. Musí mít bílou barvu.
8. *Deska s plastelínou.* Musí být tvořena tuhou deskou širokou $100 \pm 2 \text{ mm}$ a dlouhou $1,22 \pm 0,01 \text{ m}$, zhotovenou ze dřeva nebo jiného vhodného materiálu *a musí být natřena kontrastní barvou vůči odrazovému břevnu.* Deska musí být uložena ve výřezu nebo prohlubni rozběhové dráhy na straně odrazového břevna přivrácené k doskočišti. Její povrch se z úrovně odrazového břevna ve směru rozběhu zvedat do výšky 7 mm ($\pm 1 \text{ mm}$). Hrany musí být buď zkoseny pod úhlem 45° a hrana desky přivrácená k rozběžišti pokrytá vrstvou plastelíny tlustou 1 mm nebo opatřeny výřezem, který lze vyplnit vrstvou plastelíny se sklonem 45° (viz náčrtek). Pokud možno, plastelína musí mít kontrastní barvu vůči desce i břevnu. Deska musí být ve výřezu usazena s dostatečnou tuhostí, aby vydržela sílu dopadu nohy závodníka. Deska musí být z materiálu po němž hřeby skokanské obuvi nesklouznou.

Horní strana desky musí být po celé délce své přední (náběžné) hrany pokryta vrstvou plastelíny o šířce alespoň 10 mm.

POZN.: Je vhodné připravit náhradní desky s plastelínou, aby závod nebyl zdržován odstraňováním stop.

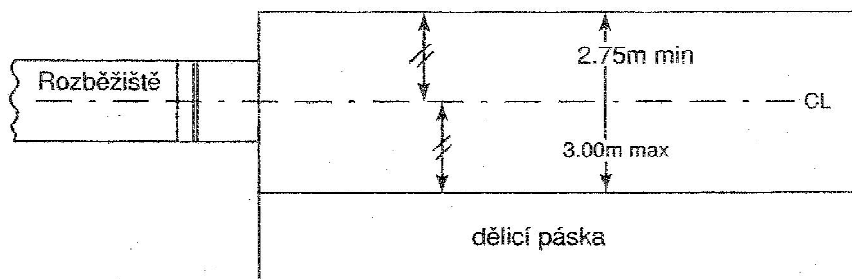


ODRAZOVÉ BŘEVNO A DESKA S PLASTELÍNOU

Obr.2 – Odrazové břevno a deska s plastelínou

Doskočiště

9. Doskočiště musí mít šířku nejméně 2,75 m a nejvýše 3,00 m. Musí být, je-li to možné, umístěno tak, že jeho osa je totožná s prodlouženou osou rozběhové dráhy. *Pozn.: Není-li osa doskočiště totožná s osou rozběhové dráhy, je třeba povolenou šířku doskočiště vymezit páskou podél jedné, případně obou stran doskočiště (viz nákres).*
10. Doskočiště musí být naplněno zkypleným vlhkým pískem a jeho povrch musí být zarovnan do úrovně odrazového břevna.



DOSKOČIŠTĚ PRO SKOK DO DÁLKY A TROJSKOK

Obr.3 – Doskočiště pro skok do dálky a trojskok

(www.atletika.cz/clenska-sekce/rozhodci/legislativa/pravidla-atletiky/)

3.5. KINDERIÁDA

V České republice organizuje Český atletický svaz od roku 1997 projekt Kinderiáda, který je podporován sponzory a chce představit atletiku jako zajímavý sport, ve kterém je možné nalézt také zábavu. Patronkami Kinderiády jsou přední české atletky Jarmila Kratochvílová a Lída Formanová. Proti klasickému atletickému programu je zde podnícena spolupráce ve smíšených týmech.

Soutěží se účastní žáci základních škol. Každá ZŠ může vyslat osmičlenné družstvo, ve které je po jednom chlapci a dívce z druhého, třetího, čtvrtého a pátého ročníku.

Soutěží se v běhu na 60m, skoku z místa, v hodu plným míčem (1kg), hodu kriketovým či plným míčem, ve skoku dalekém z rozběhu (měřeno od místa odrazu) a ve štafetovém běhu, kdy každé družstvo sestaví štafetu 4x60m.

Vyhlašuje se pořadí jednotlivců a pořadí družstev – vítězí družstvo s nejnižším součtem pořadí.

(KAPLAN, Aleš, BARTŮNĚK, Dušan, NEUMAN, Jan, *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. 2003. Str. 133)

4. PRAKTICKÁ ČÁST

Po teoretické části se nyní budeme věnovat části praktické - využití netradičních prvků při výuce atletiky na 1. stupni ZŠ, konkrétně běhu a skoku dalekému. Smyslem metodického materiálu je představit učitelům tělesné výchovy, trenérům, ale i všem, kteří pracují s dětmi v rámci volnočasových aktivit pohybové hry zaměřené na vybrané disciplíny netradiční formou, která je pro děti zábavnější.

V praktické části bude představeno celkem 26 průpravných cvičení, která byla rozdělena na cvičení zaměřená na běh a cvičení zaměřená na skok daleký. Průpravná cvičení zaměřená na běh se dále věnují pohybovým hrám rozvíjející rychlost, pohybovým hrám rozvíjející vytrvalost a pohybovým hrám, které slouží ke zdokonalování techniky běhu. 10 průpravných cvičení zaměřených na skok daleký podporují u dětí především dobrý odraz.

Pro realizaci v praxi jsme si vybrali žáky 1. a 2. třídy základní školy. Všechny pohybové činnosti a pohybové hry probíhaly v rámci hodin tělesné výchovy ve školní tělocvičně. Veškeré pomůcky, které byly použity jsou součástí vybavení školy. Pouze novinové tyče určené pro správný pohyb paží si děti vyráběly samy v rámci hodiny pracovních činností a kartičky s písmeny jejich jména si vytvořily během hodiny českého jazyka. Všechna průpravná cvičení prováděli žáci s nadšením a vzájemně spolupracovali.

4.1. PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA BĚH

4.1.1. Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

4.1.1.1. *Kočka chytá myšku*

POMŮCKY: mety, značky, kužele, pásky, stopky

MOTIVACE: „Kdo je rychlejší kočka nebo myš?“

„Myško, nenech se doběhnout“

POPIS ČINNOSTI: na 10m úseku mezi sebou soupeří dva běžci (kočka a myš, běžci by měli být na stejné výkonnostní úrovni, popřípadě pomalejšího běžce stavíme do přední pozice). Úsek je absolvován hladkým sprintem v přímém směru. Nedoporučuje se změna směru, která by mohla způsobit kolizi s dalšími dvojicemi. První běžec (myš) stojí před druhým běžcem (kočka) cca 0,5 – 1,5 m. Druhý běžec má tedy handicap. V rychlostním

úseku (20 – 30 m) je úkolem druhého běžce (kočky) doběhnout a chytit prvního (myš), popřípadě mu sebrat vlající pásku (ocásek), která volně visí vzadu zpoza tepláků. Vítězem je:

- první běžec (myš), když není dostižen v celé délce úseku druhým běžcem (kočkou),
- druhý běžec (kočka), když doběhne prvního (myš) a sebere myší ocásek (páska). Může se závodit na pomocné body (zisk ocásků) v několika kolech i s výměnou rolí. Dá se také ohodnotit, v jakém pásmu běžeckého úseku byl první běžec (myš) dostižen, popřípadě v jaké části úseku mu byl odebrán myší ocásek (páska). V rámci obměny startů lze využít i startů z různých poloh (sed čelem do směru běhu, leh na břicho, leh na zádech, leh na boku, apod.).

REFLEXE: Hra je nenáročná na přípravu, žáky velmi bavila a motivovala k co nejrychlejšímu běhu. Při velkém počtu dětí je dobré mít připravené doplňková cvičení.



Foto č.1

4.1.1.2. Lov beze zbraní

POMŮCKY: mety pro vymezení trasy

MOTIVACE: „Poběž rychle, nebo budeš uloven“

POPIS ČINNOSTI: po obvodu hřiště nebo velké tělocvičny se v pětimetrových vzdálenostech od sebe rozmístí žáci. Stojí pravým bokem do středu kruhu. Na povel všichni žáci vyběhnou po obvodu hřiště ve směru hodinových ručiček a snaží se doběhnout spolužáka běžícího před ním a dotykem ho vyřadit z běhu. Body získávají ti žáci, kteří nebyli vyřazeni po uběhnutí jednoho kola. Za vyřazení jednoho běžce jsou uděleny body navíc. Běhání po obvodu kruhu několikrát opakujeme a zároveň měníme směr běhu. Vyřazený hráč může skákat přes švihadlo nebo na zemi nakresleného panáka,

REFLEXE: Tato hra je opět nenáročná na přípravu, mladší děti mohou místo bodů získávat obrázky, samolepky, atd.



Foto č.2

4.1.1.3. Veverčí honička

POMŮCKY: obruče (nebo jiné pomůcky, kterými bychom označili domečky)

MOTIVACE: „Zachraň se kdo můžeš“

POPIS ČINNOSTI: Připravíme obruče, které značí domečky veverek. Veverky přebíhají libovolně z domečku do domečku. Chytač „kuna“ se snaží veverku chytit. Chytit může jen v okamžiku, kdy je veverka mimo domeček. S takto chycenou veverkou si vymění role.

REFLEXE: Hra je vhodná spíše pro mladší děti. Doporučuji ji hrát s menším počtem žáků, neboť při útěku „veverek“ do stejného domečku je možná jejich srážka a nebezpečí úrazu.



Foto č.3

4.1.1.4. Kolíčková honička

POMŮCKY: kolíčky na prádlo, značky na vymezení území

MOTIVACE: „Hlídej si svůj ocásek“

POPIS ČINNOSTI: Každý hráč dostane předem určený počet kolíčků (optimální počet 3- 5 kusů). Hráči si kolíčky připevní zezadu na spodní část trika nebo bundy. Na signál se hráči začnou ve vymezeném území navzájem honit a snaží se odebrat spoluhráči kolíček. Na jeden pokus smí vzít jen jeden kolíček a ten si musí okamžitě připevnit dozadu na triko. Teprve potom mohou pokračovat v chytání. Pokud hráč přišel o všechny kolíčky, dostane od trenéra (učitele) další tři kusy. Vítězem se stává hráč s nejvyšším počtem kolíčků.

REFLEXE: Hra, v níž jsou zapojeni všichni hráči najednou, takže ztrátový čas je minimální. Doporučuji mít připraveno dostatek kolíčků, spotřeba je velká. Žákům se velmi líbila.

Modifikace: **Čertovská honička**

Hráči mají místo kolíčků ocásky z krepových papírů zasunuté zezadu za kalhotami tak, aby byl ocásek vidět. Je možné soutěžit ve skupinách.

4.1.1.5. Mašinka

POMŮCKY: značky na vymezení trati

MOTIVACE: „Jede, jede mašinka, kouří se jí z komínka“

POPIS ČINNOSTI: Žáci vytvoří několik zástupů, vzdálenost mezi žáky je na předpažení. První žák v zástupu určuje směr a při běhu provádí různé pohybové úkoly, které odpovídají jízdě mašinky na trati (slalom - jízda v lese, dřep - jízda v tunelu, poskoky- jízda po poli, apod.), ostatní žáci v zástupu ho napodobují. Úkoly může určovat trenér (učitel)- vše děti provádějí na povely: les - slalom, tunel - podřep, pole - poskoky. Dále je možné na domluvený signál (rychlík) provést výměnu, kdy první v zástupu je vystřídán posledním běžcem v zástupu.

REFLEXE: Tato hra se mi osvědčila v zahřívací části vyučovací jednotky. Děti velmi baví, každý chce být „lokomotiva“ a určovat dráhu celé mašinky.



Foto č.4

4.1.1.6. Najdi a slož své jméno

POMŮCKY: karty s písmeny jmen žáků, značky na vymezení prostoru

MOTIVACE: „Život je jak abeceda, smysl písmen, slov a vět.“

POPIS ČINNOSTI: Ve vymezeném prostoru rozmístíme karty s písmeny, které si žáci sami vyrobili při hodině českého jazyka. Na signál všichni vyběhnou a snaží se co nejrychleji nalézt kartu s písmenem, které je obsaženo v jeho jménu. Jakmile kartu naleznou, běží zpět na start, kde si každý postupně skládá své jméno.

REFLEXE: Je dobré, aby všichni žáci měli stejný počet kartiček, proto žáci s kratším jménem mohou hledat ještě karty s geometrickými tvary apod., žáci s delším jménem si vyrobí kratší tvar svého jména.

4.1.1.7. Běžíme se skřítky Utíkalem a Dobíhalem

POMŮCKY: mety pro označení úseku

MOTIVACE: „Utíkej, Káčo, utíkej, utíkej.

Honí tě kocour divokej, divokej.“

POPIS ČINNOSTI: děti ve dvojici drží švihadlo a běží od startovní čáry, jsou na vzdálenost švihadla. Přední běžec nečekaně pustí švihadlo a běží co nejrychleji k cílové čáře. Zadní běžec rovněž pustí švihadlo a snaží se předního běžce doběhnout dříve, než dosáhne cíle.

REFLEXE: Je dobré, aby si žáci pozice vyměnili i několikrát za sebou a sčítali si body. Většinou vítězili „Utíkalové.“



Foto č.5

4.1.1.8. Běh od čísla k číslu

POMŮCKY: karty s čísly

MOTIVACE: „Který pár je nejrychlejší?“

POPIS ČINNOSTI: Po tělocvičně rozmístíme čísla. Žáci vytvoří dvojice a prohlédnou si rozmístění čísel. Jeden z dvojice běhá v pořadí od jednoho čísla k dalšímu. Snaží se co nejrychleji proběhnout mezi čísly. Druhý kontroluje zda běžec dodržuje pořadí. Kdo splní daný úkol nejrychleji? Role ve dvojicích se vystřídají. Současně běhají všechny dvojice, v každé dvojici začíná běžec běhat od jiného čísla.

REFLEXE: Osvědčilo se mi provádět hru ve větším prostoru, nebo rozdělit žáky do dvou skupin, kdy jedna skupina vykonává samostatně doplňkovou činnost (např. cvičení na lavičkách, řebřinách) a druhá skupina běhá od čísla k číslu. Potom se vymění. Je také lepší, aby dvojice vybíhaly ob jedno číslo n od každého.



Foto č.6

4.1.1.9. Běžecké pexeso

POMŮCKY: sady čísel od 1 – 10

MOTIVACE: „Máš-li paměť jako slon, využij ji.“ Nezapomeň na spolupráci s kamarády ve družstvu.

POPIS ČINNOSTI: Čísla od 1-10 jsou umístěna před každým družstvem. Úkolem je postupně seřadit čísla. První z družstva běží k číslům, obrací jedno. Pokud je to číslo 1, nechá ho otočené, pokud je to jiné číslo, ukáže ho spoluhráčům a obrácené položí. Vrací se zpět do družstva a vybíhá druhý. Vyhrává skupina, která nejrychleji seřadí čísla.

REFLEXE: Oblíbená hra u dětí. Doporučuji málo početná družstva, aby žáci dlouho nečekali než na ně přijde řada.

Modifikace: Lze použít karty s písmeny abecedy.



Foto č.7



Foto č.8

4.1.1.10. Lovci perel

POMŮCKY: míčky, šišky, ..= perly

MOTIVACE: „Hamty, hamty, ať mám víc než tamty.“

POPIS ČINNOSTI: V tělocvičně, na louce rozházíme asi 50 míčků. Děti jsou rozděleny do družstev a startují na povel učitele (vždy jeden z družstva). Mají omezený čas např.30s na to, aby nasbíraly co možná nejvíce „perel“ a přinesly je za startovní čáru. Poté spočítáme množství „perel“, které přinesl každý hráč a družstvo obdrží odpovídající počet bodů. Je možné sčítat celému družstvu dohromady až po vysbírání. Hru můžeme obměnit takovým způsobem, že všichni startují současně a v limitu se snaží přinést co možná nejvíce „perel“.

REFLEXE: Je potřeba mít opravdu dostatek míčků. Mně se to nepovedlo, proto jsme vždy vysbírali všechny míčky, spočítali a znovu rozházeli. Poté běžela lovit další skupina.



Foto č.9

4.1.2. Pohybové hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

4.1.2.1. Lavina

POMŮCKY: mety

MOTIVACE: „Lavina začíná pomalu, zvětšuje se, vrcholí, slábne, zastavuje se..“

POPIS ČINNOSTI: Žáky rozdělíme do družstev. Na povel vyběhají první z družstev, obíhají metu, běží zpět a obíhají družstvo zezadu. K prvnímu běžci se přidává druhý z družstva, drží se za ruku a obíhají metu. Postupně se přidává další běžec až obíhají metu všichni. Po celou dobu se všichni členové družstva drží za ruce a nesmí se rozpojit. Pak postupně zůstávají stát první běžci, potom druzí atd.

REFLEXE: Oblíbená hra u dětí. Je nezbytné zdůraznit, že se družstvo nesmí rozpojit, což žákům činilo největší obtíže.



Foto č.10

4.1.2.2. Trojúhelník

POMŮCKY: stopky, píšťalka, mety

MOTIVACE: „Kdo je přesný, jak švýcarské hodinky?“

POPIS ČINNOSTI: Tři skupiny žáků vyběhají z vrcholů trojúhelníka, jehož strany měří 50m. K dalšímu vrcholu mají žáci doběhnout po 15 sekundách současně s hvízdnutím učitele. Ti, kteří přiběhnou brzy, běží na místě, opozdilci zrychlují, aby byli včas na další metě. Celkovou dobu běhu a rychlost běhu volíme dle úrovně žáků. Možné provádět se čtyřmi skupinami ve čtverci nebo 50m úseky na dráze.

REFLEXE: Tuto pohybovou činnost je vhodné provádět spíše na atletickém oválu. Asi v polovině času této pohybové činnosti většina žáků dokázala čas odhadnout velmi přesně.

4.1.2.3. Běh k neznámému cíli

POMŮCKY: žádné

MOTIVACE: „Vydrž až do konce“

POPIS ČINNOSTI: Vyznačíme si dvě čáry vzdálené od sebe asi 30 metrů. Všichni žáci se shromáždí na jedné čáře a na písknutí učitele vyběhnou ke druhé čáře. Jakmile však učitel opět pískne, rychle se všichni otočí a běží zpět ke startovní čáře. Učitel pískne ještě několikrát a pokaždé je to povel k obratu a běhu na druhou stranu. Nikdo neví, zda bude cílem první nebo druhá čára. Pak se učitel odmlčí a kdo nejdříve přeběhne čáru vpředu, vyhrává.

REFLEXE: Toto je výborná pohybová činnost, při které může zvítězit i ne tak zdatný běžec.

4.1.3. Pohybové hry zaměřené na správnou techniku běhu

4.1.3.1.Hra s během

POMŮCKY: žádné

MOTIVACE: „Vyznáš se v pantomimě?“

POPIS ČINNOSTI: Skupina běží na dráze, na louce nebo na hřišti. Učitel nebo někdo z žáků běží jako první a udává způsoby běhu. Uplatní se zde umění ovládní i zvládní pantomimických pohybů. Příklady povelů a námětů:

- při běhu buď co největší nebo co nejmenší
- běž jako bys létal
- běž co nejtišeji
- běž co nejhlučněji

REFLEXE: Tato pohybová aktivita je vhodná do zahřívací části vyučovací jednotky. Žáky velmi baví, jen je třeba upozornit při předvádění hlučného běhu na hlučnost nohou ne ústy.

4.1.3.2.Hra na čísla

POMŮCKY: žádné

MOTIVACE: „Umíš dobře počítat?“

POPIS ČINNOSTI: Žáky rozdělíme do stejně početných družstev a přidělíme jim čísla. Družstva stojí do kruhu, do hvězdice. Na povel učitele vybíhají čísla, která zadáváme formou početních příkladů např. 4:2, obíhají poslední členy všech družstev celé hvězdice a vrací se zpět na své místo.

REFLEXE: Výborná pohybová činnost vhodná i pro malé děti. Hru jsem prováděla i s žáky 1.ročníku a velmi je bavila. Všichni věděli, kudy mají běžet a zařadit se zpět na své místo.



Foto č.11



Foto č.12

4.1.3.3. Další pohybové aktivity zaměřené na správnou techniku běhu:

Běh se střídáním tempa (Indiánský běh)

POPIS ČINNOSTI: Na dráze, hřišti nebo v tělocvičně vymežíme tři stejně dlouhé úseky. Žáci běží na prvním úseku volným tempem, na druhém úseku zrychlí a na třetím úseku běží opět volným tempem. Tempa můžeme střídat tak, že na prvním úseku běží rychle, na druhém volně a na třetím opět zrychlí.

Běh do kopce

POPIS ČINNOSTI: Tato pohybová aktivita je vhodná na školu v přírodě, kde ji můžeme zpestřit o zábavné plnění různých úkolů zaměřené na aktuálně probíranou látku ve škole. Běh do kopce „nutí“ žáky běhat přes špičky, zvedat kolena a nezaklánět se.

Běh – žebřík

POPIS ČINNOSTI: Žáci probíhají žebřík skipinkem, liftinkem. Aktivita vhodná na odstraňování chyb běhu přes patu, nedostatečnému zvedání kolen. Žebřík lze vytvořit ze švihadel, tyček dřevěných, novinových, atd.



Foto č.13

Běh s novinovými tyčemi

POPIS ČINNOSTI: Žáci si vyrobí novinové tyče. S nimi pak běží okolo tělocvičny, na hřišti, na dráze. Pohybová aktivita, která je určena na odstraňování špatného pohybu paží do stran. Před vlastním během je možné provádět pohyby paží na místě bez pohybu nohou.



Foto č.14

4.2. PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA SKOK DALEKÝ

4.2.1.1. Klokani skoky

POMŮCKY: obruče, šátek

MOTIVACE: „Skáče jako klokaní“

POPIS ČINNOSTI: žáci provádějí rozmanité typy odrazových cvičení se záměrem získat co nejvíce bodů pro své družstvo na tři, čtyři, pět skoků. Odrazová cvičení se provádějí do předem připravených obodovaných obručí nebo žíněnek. Klokani skáčí snožmo, proto veškerá odrazová cvičení provádíme snožmo: vpřed, v podřepu, vzad, bokem, cik - cak. Hodnotí se bodový součet celého družstva, můžeme však hodnotit i individuální výkon.

REFLEXE: Nedoporučuji používat obruče, žáci po nich mohou uklouznout. Myslím, že nejvhodnější jsou žíněny, které jsou pro děti nejbezpečnější a zároveň nedopadají na tvrdou podložku.



Foto č.15



Foto č.16

4.2.1.2. Ostrov zvířat

POMŮCKY: žíněnky, obruče, archy papíru, mety

MOTIVACE: „Kdo navštíví nejvíce ostrovů?“

POPIS ČINNOSTI: na zemi nakreslíme kruhy nebo různě rozmístěné žíněnky, obruče nebo archy papíru, které vytvoří několik tras pohybu zvířat po ostrovech. Žáci si vyberou zvíře, které budou zastupovat. Úkolem je přeskákat po ostrůvcích až na pevninu (migrace zvířat na předem určený ostrov). Buď se musí proskákat všemi ostrůvky nebo volíme různě obtížné cesty. Kdo skočí mimo ostrůvek, „utopí se“ a dostává trestný bod, avšak má možnost začít znovu.

REFLEXE: Hra děti velmi bavila, někteří se „topili“ úmyslně, aby mohli ostrůvky proskakovat znovu.



Foto č.17



Foto č.18

4.2.1.3. Přeskoč sám sebe

POMŮCKY: křída

MOTIVACE: „Nešlápni si na hlavu.“

POPIS ČINNOSTI: V tělocvičně, na hřišti si hráč lehne na záda a spolužák označí na zemi výšku jeho postavy od paty k temeni hlavy, popřípadě vyznačí obrys jeho těla. Skokan se postaví chodidly na úroveň svých zakreslených chodidel a snaží se na co nejméně skoků přeskočit své „ležící“ tělo na délku. Lze přeskakovat i na šířku (v oblasti hlavy, krku, trupu, nohou).

REFLEXE: Tato pohybová aktivita žáky velmi bavila, je jednoduchá, nenáročná na přípravu. Žáci ji mohou provádět samostatně jako doplňkovou činnost.



Foto č.19



Foto č.20

4.2.1.4. Skokanská zaháněná

POMŮCKY: značky, mety

MOTIVACE: „Kdo koho zažene do kouta?“

POPIS ČINNOSTI: Při skokanské zaháněné soupeří dvě čtyřčlenná družstva skokanů. Obě družstva skáčou proti sobě. Skokan z jednoho družstva zahajuje pokus na výchozí startovní značce a čtyřmi střídavými skoky z nohy na nohu se snaží doskočit co nejdále. Místo doskoku je výchozím bodem pro skokana z druhého družstva, který skáče opačným směrem zpět. Začínající družstvo prohrává, pokud poslední skokan z družstva soupeře přeskočí jejich startovní metu. Lze hrát i jeden proti jednomu, dvojice proti dvojici. Můžeme obměňovat počet skoků, způsob skoků např. snožmo, opakované odrazy po jedné noze.

REFLEXE: Tato hra je vhodná jako doplňková činnost, žáci ji mohou provádět samostatně po předchozím vysvětlení a stanovení pravidel.

4.2.1.5. Čápi a žáby

POMŮCKY: švihadla nebo mety k vymezení území

MOTIVACE: „Kdo polapí více žab?“

POPIS ČINNOSTI: Rozdělíme žáky do dvou skupin. V jedné jsou čápi – ti poskakují po jedné noze. Ve druhé skupině jsou žáby – ty skáčou jako žabáci. Čápi se snaží pochyťat v časovém limitu a v ohraničeném území co nejvíce žab. Potom se úlohy vymění.

REFLEXE: Hra je vhodná spíše pro žáky 1. a 2. ročníku. Podle schopností dětí můžeme měnit časový limit i ohraničené území.

4.2.1.6. Skokani a běžci

POMŮCKY: švihadla nebo mety k vymezení území

MOTIVACE: „Jste lepší skokani nebo běžci?“

POPIS ČINNOSTI: Vymezíme prostor přibližně 8x8 metrů, hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Jedno družstvo jsou skokani, druhé běžci. Družstvo skokanů si zvolí svého kapitána, kapitánem může být i necvičící žák. Běžci se postaví do čtverce a skokani do řady podél čtverce. Kapitán skokanů posílá své hráče po řadě do čtverce, kde poskakují na jedné noze a snaží se dotknout běžců. Každý skokan je ve čtverci asi 15 sekund a pak se vrací zpět. Běžci, kterých se skokan dotkl, opouštějí hřiště. Jakmile jsou takto pochyťáni všichni běžci, vymění si družstva úlohy a hra se opakuje. Vítězí družstvo, které v kratší době pochyťá všechny protivníky.

REFLEXE: Pokud je na škole zavedena spolupráce starších žáků s mladšími, doporučuji zvolit kapitánem staršího žáka. Dětem jsem musela připomenout, že skokani se pravidelně střídají.



Foto č.21

4.2.1.7. Skákaná

POMŮCKY: křída

MOTIVACE: „Skoč na správné číslo a nepřešlápni.“

POPIS ČINNOSTI: Na zem nakreslíme křídou větší čtvercovou síť a jednotlivá pole na přeskáčku očíslováme. Hráči pak budou skákat z pole do pole podle pořadových čísel. Kdo šlápne na čáru, dotkne se zvednutou nohou země, udělá v některém poli skok navíc nebo skočí do nesprávného pole, musí čekat až na něho zase dojde řada. Příště začne v tom poli, kde naposledy přestal. Můžeme měnit způsob skoků např. snožmo, po jedné noze atd.

REFLEXE: Osvědčilo se mi předem připravit čtyři sítě, žáky rozdělit do čtyř skupin, kde každá skupina má svoji síť. Jeden ze skupiny skáče, druhý ho kontroluje a zbývající členové skupiny skáčí přes švihadlo, hází si míčem, atd.

4.2.1.8. Závod trojic na čas

POMŮCKY: mety na vyznačení úseku

MOTIVACE: „Kdo je nejlepší a nejpoctivější skokanská trojice?“

POPIS ČINNOSTI: Vyznačíme úsek dlouhý 15 - 20metrů. První z každé trojice se postaví na jeden konec, druhý a třetí na opačný konec určeného úseku. Na povel učitele startuje druhý z každé trojice – jeho úkolem je překonat stanovenou vzdálenost např. skoky snožmo co nejrychleji. Dotykem ruky předá štafetu prvnímu a ten se stejným způsobem vrací ke třetímu. Činnost se opakuje po určenou dobu. Vítězí trojice, která je po časovém limitu v čele. Při nedodržení daného rytmu, např. žák přejde do běhu, se musí vrátit na svou startovní čáru.

REFLEXE: Při této hře je dobré zaměstnat necvičící žáky, aby pomohli ohlídat, že všichni skáçou tak, jak je určeno. Osvědčilo se mi, odměnit všechny „poctivé“ trojice.

4.2.1.9. Skoky do pásma

POMŮCKY: švihadla pro označení pásma

MOTIVACE: „Kloboučku, hop, do pásma.“

POPIS ČINNOSTI: Vyznačíme švihadly pásmo široké 30 – 40 cm, v takové vzdálenosti od odrazové čáry, aby doskočili všichni žáci. Za správné doskočení do pásma získávají bod, pokud nedoskočí nebo přeskočí jsou bez bodu. Po dokončení kola se pásmo posune o 10 – 20 cm. Obměňujeme způsob skoků, později se můžeme přesunout i do pískového doskočistiště, kde žáci mohou později skákat z plného rozběhu.

REFLEXE: Doporučuji. Myslím, že bez motivace skoku do pásma by někteří žáci nedoskočili tak daleko.



Foto č.22



Foto č.23

4.2.1.10. Víceskoky jednotlivců nebo družstev

POMŮCKY: mety na vymezení prostoru

MOTIVACE: „Kdo je nejlepší skokan?“

POPIS ČINNOSTI: Vyznačíme trasu např. 15metrů, kterou mají žáci přeskákat určeným způsobem nejmenším počtem skoků. Pohyb musí být plynulý, bez zastavení. Vítězí žák, který dosáhne nejmenšího počtu skoků.

Modifikace pro družstva: Každý člen družstva provede určené skokanské cvičení z místa, kam doskočil předchozí člen družstva. Vítězem je to družstvo, jehož poslední člen doskočil nejdál.

REFLEXE: Oblíbená pohybová činnost, jen je možné, že někdo z žáků by mohl podvádět, proto doporučuji zapojit necvičící žáky, aby kontrolovali, zda jsou všichni poctiví.



Foto č.24

5. DISKUSE

V praktické části bylo představeno 26 pohybových her včetně jejich pravidel potřebných pomůcek a zpětné reflexe. Většina her byla doplněna fotografiemi, které dokumentovaly jejich průběh. Všechny uvedené pohybové hry byly ověřeny v praxi při hodinách tělesné výchovy v 1. a 2. ročníku základní školy. V obou třídách bylo rovnoměrné zastoupení chlapců a dívek.

Před každou pohybovou hrou byli žáci motivováni např. písní, říkankou apod., seznámení s pravidly a cílem hry. Poté byli rozděleni do skupin, kde počet členů byl určen charakterem hry. Po provedení pohybové aktivity byla vyhlášena vítězná skupina a hra byla zhodnocena dětmi i vyučujícím.

Při realizaci projektu byl důležitým faktorem věk cílové skupiny - mladší školní věk. Bylo tedy nutné volit pohybové hry s jednoduchými a jasnými pravidly. Bylo potvrzeno, že soutěžní hry jsou pro děti mladšího školního věku oblíbenější než ty, které v sobě prvek soupeření postrádají. Zároveň tyto hry vedou ke stmelování kolektivů a udržování pozitivních vztahů v rámci celé skupiny. Při uvedených netradičních pohybových hrách pracovaly děti s nadšením a bez problémů se zapojovaly i děti, u kterých je motivace k pohybu jindy náročná.

Pro realizaci těchto her je nutná chuť pedagoga vyzkoušet nové a netradiční pohybové činnosti. Je-li ve třídě více jak 20 žáků, lze doporučit dalšího pomocníka pro snadnější přípravu či vedení her. To se ukázalo např. při hrách, jako „veverčí honička“, „běh od čísla k číslu“ nebo „skokani běžci“.

6. ZÁVĚR

Pohyb a tělesná aktivita patří k základním projevům života. Většina vymožeností dnešní doby jako jsou auta nebo počítače, však vede k postupnému odstraňování tělesné námahy a pohybu z našeho života. Pravdou sice je, že všechny tyto vymoženosti nám život zpříjemňují a zjednodušují, ale jen do té doby, než se jejich neblahý vliv zřetelně projeví na našem těle. Velmi nízká úroveň pohybové aktivity, tzv. hypokineze, napomáhá ke vzniku zdravotních potíží jako je bolest zad, morfologické změny a další zdravotní komplikace, právě proto, že člověk je stvořen k pohybu a sedavý způsob života mu nepřináší dostatečný přísun pohybových aktivit.

Podmínkou správného pohybového režimu je především motivace a kladný vztah k pohybu. Takovýto vztah se ale může vytvořit jen za předpokladu, že pohyb je zdrojem příjemných pocitů. Již během harmonického vývoje dítěte je to za normálních podmínek věc úplně přirozená a pohyb je tak dokonce pro dítě přirozenou potřebou. Je zřejmé, že sport je důležitý v každém věku a pro každého, bez rozdílu pohlaví, věku nebo pohybové zdatnosti. Výuka a tělesná výchova by měla být inovována, aby děti stále bavila a obohacovala je. Diplomová práce proto nabízí návrhy, jak vést výuku atletiky i tělesné výchovy hravější a pro děti zábavnější formou.

Cílem této práce bylo navrhnout a realizovat pohybové činnosti a pohybové hry netradiční formou pro vybrané atletické disciplíny ve vyučovacích jednotkách na 1. stupni základních škol.

Teoretická část obsahuje popis vybraných atletických disciplín a základních pravidel pro jejich provádění.

Praktická část je manuál, který nabízí praktický pohled na problematiku efektivní výuky atletiky 1. stupni základních škol. Jsou zde přehledně popsány pohybové činnosti a pohybové hry. Vše je doplněno mnohými fotografiemi z vyučovacích jednotek tělesné výchovy.

Téma této práce jsem si zvolila proto, že sama velmi ráda sportuji a jako bývalá aktivní atletka a trenérka dětí mladšího školního věku mi je tato problematika blízká. Považuji za jeden z úkolů pedagogů 1. stupně probudit v dětech kladný vztah ke sportu. Charakter mladšího školního věku je předurčen ke snadnému formování názorů a postojů, které člověka provází po zbytek života.

7. RESUMÉ

One of the first tasks of the 1st degree teachers is awake a positive attitude to the sport in children. Primary school age is appropriate for easy shaping of their opinions and attitudes, that they can have for all life. Sport is very important at any age and for everyone, regardless of gender, age or physical fitness. Teaching and physical education should be upgraded so that children still had fun and enriching them. Therefore this thesis offers suggestions how to teach a physical education and athletics by the playful and fun way.

The thesis is focused to design and implement physical activities and fun games for selected athletic disciplines and unconventional form in teaching units on the first degree of primary schools.

The work includes theoretical and practical part. The theoretical part includes a description of selected athletic events and basic rules for their implementation.

The practical part is the manual, which offers a practical view on the issue of effective teaching athletics on the first degree of primary schools. There are clearly described physical activities and movement games. All this is supplemented by many photographs from the lessons of physical education.

8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.
- CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia, 1989. 142 s. 27-005-89.
- PRUKNER, V., MACHOVÁ, I. *Didaktika školní atletiky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. 111 s. ISBN 978-80-244-2757-7
- KAPLAN, A., BARTŮŇEK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. 152 s. ISBN 80-7178-785-X.
- ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001. 256 s. ISBN 80-7178-460-5.
- VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra*. Olomouc: Hanex, 1992. 83 s. ISBN 80-900925-3-5.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada, 2009. 112 s. ISBN 978-80-247-2748-6
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada, 2011. 120 s. ISBN 978-80-247-3590-0.
- VINDUŠKOVÁ, J. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
- CHOUTKOVÁ, B. *Běhej, skákej, házej*. Praha: Olympia, 1977. 172 s. 27-011-77.
- HRBKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky atletiky pro učitele 1.st. ZŠ*. Plzeň: ZČU, 2001.
- JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a dorostu*. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.
- RYCHTECKÝ, A.; FIALOVÁ, L. *Didaktika školní TV*. PRAHA: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 978-80-718-4659-8.
- Pravidla atletiky – dostupné z www.atletika.cz/clenska-sekce/rozhodci/legislativa/pravidla-atletiky/