ATLETICKÁ ABECEDA

Průpravné pohybové činnosti a hry

Průprava - kolesa, předkopávání

Název činnosti	***Nespadni do rybníčka – nácvik kolesa***
Pomůcky	Rybníčky vytvořené z koberečků (bezpečnější) nebo z balicího papíru.
Popis a organizace činnosti	Tato činnost je zaměřená na nácvik dlouhého skoku. Žáky rozdělíme do dvou družstev. Každé má před sebou dostatečné množství rybníčků rozestavěných ve větší vzdálenosti od sebe. Rybníčky jsou vytvořené z balicího papíru.
Metodické poznámky a reflexe pedagoga	• Pozor na bezpečnost žáků. Když hrajeme hru v tělocvičně na parketách, rybníčky kloužou a hrozí nebezpečí uklouznutí, když na ně některé dítě omylem stoupne.

Název činnosti	***Hopsej jako o závod – nácvik kolesa***
Pomůcky	Kroužky z umělé hmoty, ideální ze hry TWISTER.
Popis a organizace činnosti	Tato činnost je zaměřená na nácvik dlouhého skoku. Žáky rozdělíme do dvou družstev. Pro každé družstvo vytvoříme cestu poskládanou z umělohmotných koleček. Úkolem každého žáka je dostat se na druhou stranu hrací plochy pouze chůzí po ,,kamenech“
Modifikace	Jednu cestu se žáci mohou odrážet pravou nohou, druhou cestu nohou levou.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	• Je třeba poměrně přesně odměřit délku kroku žáků, aby kameny nebyly moc blízko ani moc daleko od sebe.

Název činnosti	***Kličkuj mezi provazem – nácvik kolesa***
Pomůcky	Dvě dostatečně dlouhá lana.
Popis a organizace činnosti	Tato činnost je zaměřená na nácvik dlouhého skoku. Žáky rozdělíme do dvou družstev. Každé má před sebou položené dlouhé lano zvlněné tak, aby žáci mohli skákat mezi ,,zatáčkami“.
Modifikace	Tuto disciplínu můžeme využít také jako část překážkové dráhy.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	• Pozor na bezpečnost žáků.

Název činnosti	***Nohy jako nůžky – nácvik předkopávání***
Pomůcky	žádné
Popis a organizace činnosti	Tato činnost je určena pro nácvik udržení napnutých dolních končetin. Žáci leží na zádech, pažemi si podloží páteř v oblasti kříže. Nohy mají napnuté a zvednuté mírně nad podložku. Provádí při tom pohyb jako nůžky.
Modifikace	Žáci leží na zádech, pažemi si podloží čelo. Dolní končetiny mají napnuté a kmitají jimi nahoru a dolu.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky	• Pozor na nedostatečné propnutí končetin.