

# ATLETIKA

## Pohybové činnosti a hry pro zdokonalování techniky startu

### Reakční cvičení

#### Správně a rychle

**Prostředí:** tělocvična, hřiště – rovný travnatý povrch

**Pomůcky:** píšťalka, klakson, trumpetka

**Organizace:** jednotlivci popř. dvojice

**Popis hry:** před zahájením určíme různé typy signálů a různé reakce, např. písknutí znamená sed a vztyk, tlesknutí znamená výskok, zatroubení obrat o 360°, mávnutí leh. Střídají se různé podněty, děti se snaží provést cvik co nejrychleji. Pro motivaci můžeme soutěžit na body, kdo nasbírá více bodů ve skupině nebo soutěžíme ve dvojicích.

**Komentář:** pro hru jsme zvolili čtyři smluvené signály, domluvili jsme se na bodování za správnou a včasnou reakci. Písknutí na píšťalku = dřep; klakson = vytvoř dvojici; zvednutí modré karty nad hlavu = otočka o 360°; tleskání = sed, natažené nohy. Žáci reagovali poměrně brzy a rychle, měli ale problém zvolit správnou odezvu. Vizuální signál (zvednutá karta) vnímali hůře, jsou více zvyklí na povely akustické. Napříště bych volila pouze tři signály, při čtyřech neměli problém s rychlostí, ale správně provést cvik.

**Zdroj:** PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004.

*Fotodokumentace:*



Pomůcky, fotografie č. 1:



Fotografie č. 2

## Zrcadlo

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Pomůcky:** žádné

**Organizace:** dvojice

**Popis hry:** zrcadlové cvičení. Dvojice stojí proti sobě ve vzdálenosti 1 m. Jeden z dvojice udělá prudký pohyb tělem nebo dolní končetinou do strany a druhý se snaží reagovat stejným způsobem. Role si ve dvojicích po pěti opakování vymění.

**Komentář:** někteří žáci při tomto druhu cvičení měli potíže cvičit zrcadlově, tj. pokud jejich „vzory“ udělali pohyb vpravo, neudělali jeho správný „obraz“ vlevo. Děvčata, navštěvující kroužek aerobiku, neměla vůbec obtíže, jsou zvyklá cvičit zrcadlově. Na začátku hry hůře si uvědomovali i pohyb vpřed a vzad. Když dostali přesné instrukce i s ukázkou, cvičili již nejen rychle, ale také bezchybně.

**Zdroj:** PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004.

**Fotodokumentace:**



Fotografie č.3:



Fotografie č. 4

## Reakční a akcelerační cvičení

### Hra na žraloka

**Prostředí:** tělocvična, hřiště - běžecká dráha

**Pomůcky:** píšťalka, fáborky popř. šátky

**Organizace:** dvojice, popř. dvě družstva

**Popis hry:** dvojice jsou rozděleny na zadního běžce (*žraloka*) a předního běžce (*Nema*). Přední běžec má náskok 2,5 – 3 m. Zadní běžec, *žralok*, se snaží v úseku 15 – 20 m dostihnout *Nema* a dotknout se jej. *Nemo* se může zachránit na konci 15 – 20 m úseku představující úkryt. Polapí-li *žralok Nema*, vymění si role. Pokud se *žralokovi* ani napotřetí nepodaří polapit *Nema*, role se ve dvojicích vymění. Start provádíme z různých pozic (stoj, stoj na jedné noze, dřep, klek apod.)

**Obměna:** *žralok* se snaží uzmout zadní ploutev *Nemovi* – sebrat pásku visící vzadu zpoza kalhot. Opět přijde-li *Nemo* o zadní ploutev, role se vymění.

**Komentář:** zvolená hra děti velice bavila a vyžadovaly ji v dalších hodinách TV. Při zdokumentované realizaci vyvstal problém nevyrovnaných dvojic. Slabšího či pomalejšího jedince po určité době, kdy viděl, že nemá šanci dohonit *Nema*, hra nebavila. V dalších hodinách jsme role měnili vždy při dalším startu a počítali jsme body, když *žralok* chytil *Nema*. Doporučujeme na začátku zvolit výkonnostně vyrovnané dvojice nebo zmenšit vzdálenost mezi předním a zadním běžcem.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 5



Hra na žraloka – fotografie č. 6



Hra na žraloka – fotografie č. 7

## Magická kostka

**Prostředí:** tělocvična, hřiště

**Pomůcky:** kostka, obruče

**Organizace:** jednotlivci, družstva

**Popis hry:** v prostoru rozmístíme v dostatečné vzdálenosti gymnastické obruče a každou očíslováme. Ve vzdálenosti asi 15m vyznačíme startovní linii pro běžce. Hra začíná hodem kostky, který provede učitel. Číslo na kostce určí obruč, do níž musí soupeřící sprinteři doběhnout. Vítězí ten, kdo došlápne do určené obruče dřívě. Startujeme z polovysokého startu.

**Obměny:** možné provádět jako bodování jednotlivců, nebo lze provádět jako štafetový závod.  
**Komentář:** pro roli házejícího hráče kostkou jsme určila necvičící žákyni. Vyzkoušeli jsme dvě varianty – bodování a štafetový závod. Při bodování jsem třídu rozdělila na dvě družstva – chlapce a děvčata. V rámci družstev jednotlivci soutěžili na body. Štafetový závod – každý z družstva měl „své“ číslo od 1 do 6 a běhal k dané očíslované obruči. Rychlejší získal bod pro celé družstvo. Nevýhodou této varianty je, že každý běží pouze k jedné „své“ obruči. Výhoda – vhodné z hlediska bezpečnosti, protože běhá omezený počet hráčů. Když bylo žáků víc než šest a nebylo možné vytvořit další šestičlenné družstvo, pro jedno číslo kostky nebyl jeden ale dva hráči stejného družstva. Velice motivující hra, děti nadchla. Budeme zařazovat i v budoucnu.

*Zdroj: KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem. Praha: Grada, 2004.*

*Fotodokumentace:*



Magická kostka - Fotografie č. 8



Magická kostka - Fotografie č. 9



Magická kostka - Fotografie č. 10

## Rychlý míč

**Prostředí:** volejbalové hřiště – venku i v tělocvičně

**Pomůcky:** volejbalový míč či jiný středně velký míč, provaz, 2 kůly, měřicí pásmo

**Organizace:** jednotlivci

**Popis hry:** mezi dva volejbalové kůly napneme provaz ve výšce 2,5 m (na jejich špičky). Od hranice provazu na jednu stranu vyznačíme čáry po jednom metru až do vzdálenosti sedmi metrů. Hráč se pokusí přehodit míč přes provaz od nejvzdálenější čáry od provazu. Ihned jak vypustí míč z rukou, rychle se za ním rozběhne, podběhne provaz a snaží se chytit za provazem padající míč dřív, než se dotkne země. Nepodaří-li se mu to, zkrátí si vzdálenost a vybíhá z čáry bližší k nataženému provazu. Pokusů má neomezený počet, podaří-li se to z bližší vzdálenosti, zkusí štěstí z delší. Míč smí hodit jen tak vysoko, aby letěl nejvýš asi 1 m nad nataženým provazem.

**Komentář:** herní cvičení jsme uskutečnili v tělocvičně. Provaz jsme napnuli v menší výšce, i tak měli žáci menší problémy, aby zadaný úkol splnili. K výběhu jsme využili nakreslených čar. Každý sám si zvolil startovní čáru a v případě nezdaru zkorigoval případné přiblížení. Největší problém žáci spatřovali ve vlastní pomalé reakční rychlosti, menšina pak v optimálním hodu míčem – dostatečné výšce a ne prudký odhod. Házeli jsme ve skupinách a pak i po jednotlivcích.

**Zdroj:** KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha: Grada, 2004.

**Fotodokumentace:**



Fotografie č. 11



Fotografie č. 12



Fotografie č. 13

## Běh s novinami

**Prostředí:** louka, tělocvična, hřiště

**Pomůcky:** noviny, mety, značky, přírodní překážky

**Organizace:** jednotlivci

**Popis hry:** na rozlehlejší ploše zadáme běžcům úkol, aby běhali s novinami na hrudi. Rychlým pohybem se běžec snaží udržet noviny (rozložený list novin) na hrudi, aniž by je přidržoval. Po určité době cvičení ztížíme tím, že do vymezeného prostoru přidáme slalomové tyče, kužele, na louce využijeme stromy a keře. Snažíme se tím běžce přinutit změnit směr běhu.

**Obměna:** po úvodním běhání v předem vymezeném prostoru přidáme jednoduché honičky.

**Komentář:** činnost vypadá banálně, ovšem žáci velmi rychle poznali, že je zapotřebí něco vymyslet, aby noviny udrželi na hrudi. Po zvládnutí běhu ve vymezeném prostoru jsme ztížili činnost a děti běhaly mezi kužely. To je nutilo opravdu zrychlit. Honičky jsme nevyzkoušeli, protože jsme jen taktak zvládli předchozí činnosti.

**Zdroj:** KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha: Grada, 2004.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 14



Fotografie č.15

## Obsad' místo

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště, louka

**Pomůcky:** žíněnky, podložky

**Organizace:** dvojice v rámci celé třídy

**Popis hry:** hráči utvoří dvojice a ty si rozloží v prostoru žíněnky (podložky). Žíněnek je vždy o jednu méně než dvojic. Hru řídí učitel, který provádí určité cviky. Hráči všechno opakují a na signál vedoucího co nejrychleji obsazují žíněnky (v libovolných dvojicích). Kdo místo neobsadí, vypadává ze hry. Hraje se, dokud nezvítězí poslední dvojice.

**Komentář:** hra se nám osvědčila a velmi líbila. Vhodná na rozvoj reakční rychlosti. Žáci s lepší výkonností nebyli až tolik zvýhodněné, jako u jiných her, proto byli motivováni úplně všichni. Záleželo totiž také na dobré orientaci v prostoru. Žáci rozvíjeli také akcelerační rychlost. Jakmile dotyčný žák zjistil, že místo kam běžel je obsazené a jinde naopak uviděl možnost zaujmout cílovou pozici, zaspřimováním měl ještě možnost uspět.

Hra v našem podání by mohla nést název „Ostrov záchrany“. Vzhledem k tomu, že jsme jako pomůcky použili žíněnky, vše jsme realizovali v tělocvičně. Hru jsem uvedla tak, že celá podlaha v momentu signálu (písknutí píšťalky) se promění v extrémně horkou lávu a jedinou záchranou jsou ostrůvky v podobě žíněnek. Pouze dva trosečníci mohou na jeden takový Ostrov záchrany. Během hry jsem zapojila i už vyřazené hráče, pomáhali mi rozsoudit případné spory, kdo byl dříve na ostrůvku. Úkoly, které žáci vykonávali před zazněním signálu, jsem volila tak, abych dané cvičení mohla podat slovní instrukcí, protože jsem zároveň pořizovala fotodokumentaci. Příklady cvičení: skákání panáka, točení se dokola, skoky jako vrabčák, leh na zádech „jízda na kole“. Abychom zamezili tomu, že někdo má blíže ostrůvek než jiný, cvičili jsme v pomyslném středu tělocvičny. Zároveň bylo nutné zamezit žákům, aby neběhali stále na stejné místo. Doporučuji obzvláště v závěru, kdy už možných dvojic je málo, volit takové cvičení, že tolik nezáleží na rychlosti reakce, ale díky zrychlení mají šanci i ti, kteří zareagují pomaleji. Výborná volba byla utvořit kruh, chytit se za ruce a chodit dokola jedním směrem.

*Zdroj: PAVELKA, R. 69 nejlepších her pro děti venku. Brno: MC nakladatelství, 1998.*

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 16





Obsaď místo - Fotografie č. 17



Obsaď místo - Fotografie č. 18

## Kdo je rychlejší

**Prostředí:** venkovní prostor, tělocvična

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** všichni žáci

**Popis hry:** Žáci stojí v jedné řadě (nebo v jiné startovací pozici), učitel za nimi s míčem v ruce. Neočekávaně vyhodí míč. Všichni žáci běží za ním. Kdo míč chytí – má bod.

**Komentář:** Hru jsme realizovali v tělocvičně. Roli házejícího plnil určený žák, abych mohla vše fotograficky zdokumentovat. Hra se jevila jako velmi vhodná. Líbilo se mi, že žáci budou reagovat na jiný než akustický signál. Od počátku nastal problém s „ideálním“ hodem. Nepomohla ani jasná instrukce pomocníkovi, že je nutné hodit dostatečně vysoko a ne daleko, aby po zareagování měli hráči možnost míč chytit. Tento úkol nebyl až tak jednoduchý. Děti rovněž demotivovalo, jakmile míč byl hozen nalevo a ony stály na opačném konci. Okamžitě po tomto zjištění, jsem určila dalšího házejícího a hráči měli větší šanci uspět. Toto zareagování na danou situaci zlepšilo průběh hry. Přesto při zpětné vazbě žáci shodně odpovídali, že tato hra nebyla taková, aby ji museli hrát znovu. Nelíbilo se jim hody míčem – nevhodný směr a délka.

Domnívám se, že kdyby se hra trochu zautomatizovala, tj. hráči by si navykli reagovat na vizuální signál, házející by vylepšil odhody a házelo by se dvěma míči, docházelo by k vhodnému rozvíjení reakční a akcelerační rychlosti.

*Zdroj: PAVELKA, R. 69 nejlepších her pro děti venku. Brno: MC nakladatelství, 1998.*

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 19



Fotografie č. 20

## Zmocni se pokladu

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Pomůcky:** poklad – míčky, víčka od pet lahví apod.

**Organizace:** jednotlivci, dvě družstva

**Popis hry:** dvě skupiny stojí na protilehlých stranách hřiště. Uprostřed hřiště, mezi dvěma čarami, vyznačených na zemi, leží poklad (o několik méně než hráčů). Na signál se všichni rozběhnou a aniž překročí čáry se snaží zmocnit pokladu. Vítězem je družstvo, které ukořistilo více částí z pokladu.

**Komentář:** jednoduchá hra, ale velmi motivující. Pro poklad jsme zvolili různé kuželky. Hra velice děti bavila. Důležité pro bezpečnost je zdůraznit, že čáry, mezi kterými leží poklad, nelze překročit, jinak by se mohli srazit. Z pokladu jsme záměrně ubírali počet kuželek a hráli jsme na šest startů. Za každou získanou cennost z pokladu byl bod. Jeden hráč směl sebrat pouze jeden poklad.

*Zdroj: PAVELKA, R. 69 nejlepších her pro děti venku. Brno: MC nakladatelství, 1998.*

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 21



Fotografie č. 22

## Molekuly

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště, rovnější prostor v přírodě

**Pomůcky:** kužele, mety na vymezení prostoru; píšťalka

**Organizace:** všichni jednotlivci

**Popis hry:** jednotlivci se pohybují ve vymezeném prostoru. Na signál vedoucího se shlukují do molekul v počtu, který udá učitel. Kdo přebývá, má trestný bod nebo vypadává.

**Komentář:** Hra nejen na rychlou reakci a postřeh, kam se zařadit. Během hry si žáci mohli vyzkoušet, do jaké míry jsou schopni spolupracovat. Ne vždy se dařilo splnit zadaný úkol na 100 %. Bohužel splnění úkolu občas bránily vazby mezi žáky.

*Zdroj: PAVELKA, R. 69 nejlepších her pro děti venku. Brno: MC nakladatelství, 1998.*

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 23



Fotografie č. 24