

ATLETIKA

Průpravná cvičení zaměřená na skok daleký

Klokani skoky

POMŮCKY: obruče, šátek.

MOTIVACE: „Skáče jako klokani“

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.



Ostrov zvířat

POMŮCKY: žíněnký, obruče, archy papíru, mety

MOTIVACE: „Kdo navštíví nejvíce ostrovů?“

POPIS ČINNOSTI: na zemi nakreslíme kruhy nebo různě rozmístěné žíněnký, 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 ostrůvký, 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 ostrůvký proskakovat znovu.



Přeskoč sám sebe

POMŮCKY: křída

MOTIVACE: „Nešlápní 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.



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.

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 pochyvat 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.

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.



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.

Závod trojic na čas

POMŮCKY: mety na vyznačení úseku

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

POPIS ČINNOSTI: vyznačíme úsek dlouhý 15 – 20 metrů. 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 skáčí tak, jak je určeno. Osvědčilo se mi, odměnit všechny „poctivé“ trojice.

Skoky do pásme

POMŮCKY: švihadla pro označení pásme

MOTIVACE: „Kloboučku, hop, do pásme.“

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

REFLEXE: myslím, že bez motivace skoku do pásme by někteří žáci nedoskočili tak daleko.



Víceskoky jednotlivců nebo družstev

POMŮCKY: mety na vymezení prostoru

MOTIVACE: „Kdo je nejlepší skokan?“

POPIS ČINNOSTI: vyznačíme trasu např.15 metrů, 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.

