

## Variabilní provoz zaměřený na atletické dovednosti

Variabilní provoz (dále jen VP) zaměřený na opakování atletických dovedností byl realizován ve třídě 3. ročníku základní školy, a to jako první v pořadí ze čtyř dále realizovaných variabilních provozů. Díky tomu jsme se při přípravě tohoto VP soustředili hlavně na jasnost v organizaci práce a přehlednost úkolových karet, aby žáci pochopili způsob práce při takto situovaných hodinách TV.

### Motivace

Tématem a motivací pro VP se stalo samotné PEKLO. Žáci se na celou hodinu stali čerty a tělocvična tělocvičnou pekelnou. Veškeré činnosti, které během vyučovací jednotky TV praktikovali, byly činnostmi, kterými se čerti připravují na strašení v daný a pro ně velmi významný den.

### Organizace

Jelikož žáci při VP pracovali ve skupinách, záleželo na učiteli, jaký způsob rozdělení do skupin zvolí. Je dobré, pokud se způsob i jednotlivé složení ve skupinkách při VP mění, přispívá to nejen k utužování kolektivu, ale rozvíjíme zároveň spolupráci mezi žáky v celé třídě a adaptaci na nové sociální prostředí. Avšak způsob rozdělení do skupin musí být žákům zcela jasný a vyhrazený čas na něj krátký (1 – 2 min).

Zvolili jsme jednoduché a jasné rozdělení do skupin. Pro rušnou část jsme použili pouze část prostoru v tělocvičně a v její zbývající části jsme rozmístili 20 kartiček, protože cvičilo přesně 20 žáků. Kartičky (papírky) obsahovaly čísla od 1 do 5, tzn. 4 kartičky s číslem 1, 4 kartičky s číslem 2, 4 kartičky s číslem 3, 4 kartičky s číslem 4 a 4 kartičky s číslem 5. Papírky jsme obrátili číslem dolů.

Žáci byli po rušné části vyzváni, aby si doběhli pro jeden z papírků, který leží na zemi. Poté nastalo jednoduché dělení do skupin. Ti z žáků, kteří drželi v ruce kartičku s číslem 1 (tzn. 4), utvořili první skupinu označenou též číslem 1. Na stejném principu dělení do skupin se sami rozdělili také zbývající žáci. Jejich skupiny byly označeny číslem, které je spojilo. Každý žák byl sám za sebe zodpovědný za volbu kartičky, tudíž ve výsledku také za rozdělení do skupiny. Skupiny byly nehomogenní.

Poté každá skupina dostala úkolovou kartu označenou číslem (1 – 5) z jedné strany. Obsahem druhé strany je seznam náčiní či náradí, potřebného k přípravě a činnosti na stanovišti, a náčrtek s popisem dané dovednosti. Při tomto VP jsme některým skupinám pomáhali s upřesněním polohy, přípravou stanoviště v tělocvičně a vysvětlením dovednosti, která bude na stanovišti provozována. Každá skupina postupně předvedla dovednost, která se na daném stanovišti bude opakovat.

Každá skupinka strávila na jednotlivém stanovišti 2 minuty, přesun odpovídal 15 – 20 s.

### Seznam a popis jednotlivých stanovišť

VP na zdokonalování atletických dovedností obsahovalo celkem 5 stanovišť. Na každém jsme se zaměřili na jinou atletickou činnost:

1. vytrvalost
2. skok do výšky
3. běžecká abecedu
4. hod
5. skok do dálky

## 1. Vytrvalost

Žáci, jejichž skupina měla označení číslo 1, dostali stejně označenou úkolovou kartu. Na druhé straně karty byly uvedeny instrukce k přípravě stanoviště a náčrtek s popisem dovednosti.

Těmto žákům jsme však stanoviště z taktického důvodu připravili. Rozmístili jsme papírky s čísly 1 – 30 do vyznačeného prostoru zpřeházeně, čísla byla vidět. Tito žáci pomáhali mezitím s přípravou stanoviště č. 2. Po návratu ke svému stanovišti si žáci mezi sebou určili pořadí, ve kterém budou opakovat danou dovednost.

Úkolem žáků na tomto stanovišti bylo posbírat rozhozené papírky tak, aby tvořily číselnou řadu. Pro jednotlivá čísla vybíhal od startovní čáry každý žák sám v pořadí, které si skupina určila. To znamená, že žák, který běžel první v pořadí, hledal číslo 1, když ho našel, běžel zpět a vybíhal v pořadí druhý žák atd. Účelem nebylo posbírat co nejvíce čísel, nýbrž vydržet po celou dobu hledání čísel běhat (2 min).

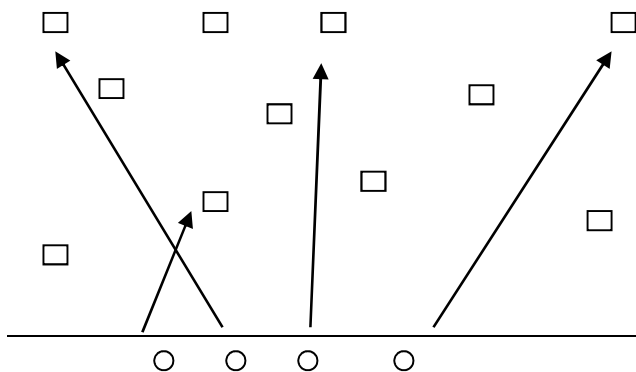
Žáci přicházeli během opakování této dovednosti na různé taktiky, např. žák, který hledal číslo, si všiml umístění ostatních čísel, a tak si žáci od startovní čáry radili.

Po uplynutí 2 minut žáci vrátili posbírané kartičky na plochu, samozřejmě opět zpřeházeně a připravili tak stanoviště pro další skupinu. Poté se přemístili na následující stanoviště. To vše během 10 – 15 s.

Doplňkové cvičení na tomto stanovišti nebylo nutné, protože žáci se rychle střídali.

### Úkolová karta č. 1 – vytrvalost

1. Pomozte s přípravou stanoviště skupině č. 2 – přineste 1 lavičku.
2. Určete si pořadí, ve kterém budete běhat, vybíhejte pro papírky s čísly postupně (každý sám), čísla musí jít za sebou, snažte se sesbírat co nejvíce čísel při hledání čísla běhejte, spolupracujte.



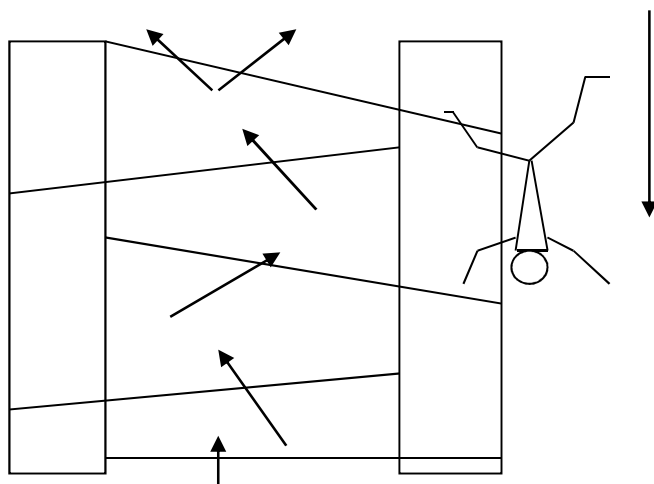
## 2. Skok do výšky

Skupinka s číslem 2 se za pomoci skupiny č. 1 postarala o přípravu stanoviště na zopakování průpravného cvičení skoku do výšky. Žáci si připravili 2 lavičky, obdrželi prádlovou gumu, kterou obmotali kolem laviček, čímž vytvořili jakýsi labyrint odpovídající náčrtku na úkolové kartě. Žáci na tomto stanovišti opakovali skoky do výšky, snažili se vyskočit co nejvýše, aby nezavadili nohama o gumu. Žáci se odráželi různě někdy z jedné, někdy z obou nohou. Při zpáteční cestě prováděli doplňkové cvičení na lavičkách držících labyrint. Lavičku, kolem které se vraceli, přešli tak, že stejná horní a dolní končetina se pohybovala po lavičce, druhá horní a dolní končetina po zemi, lavičky vždy po překonání labyrintu pravidelně střídají.

Jelikož při přeskokcích docházelo také k tlaku (narázům) na páteř, bylo zvoleno odpovídající doplňkové cvičení na uvolnění páteře a přispívající k jejímu správnému zakřivení.

### Úkolová karta č. 2 – skok do výšky

1. Připravte 2 lavičky, pomůže vám skupina č. 1, k učiteli si přijďte pro gumu.
2. Obmotejte lavičky gumami tak, abyste vytvořili labyrint dle plánku, skákejte do jednotlivých částí labyrintu, po jeho proskákání využijte jedné z laviček k lezení zpět, lezte jednou rukou a nohou po lavičce a druhou rukou a nohou po zemi, lavičky střídajte



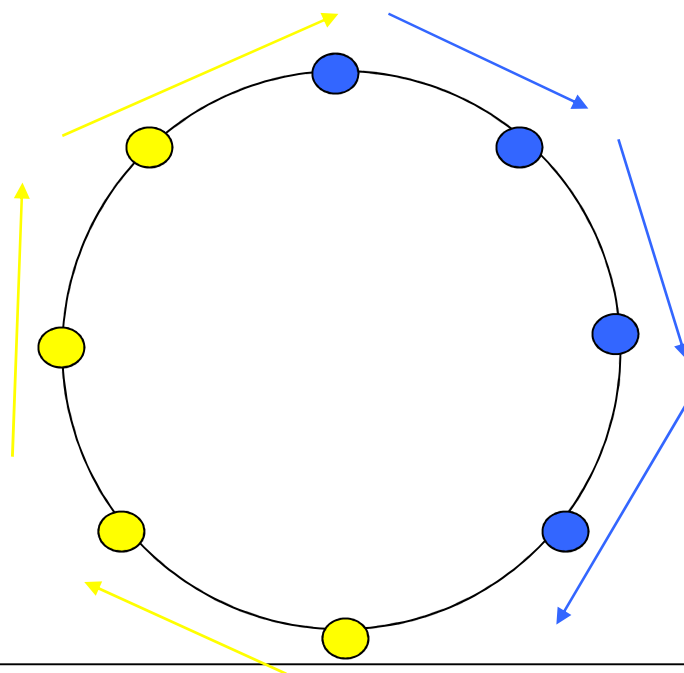
### 3. Běžecká abeceda

Skupina s číslem 3 připravila stanoviště na zopakování některých prvků běžecké abecedy. Žáci zde opakovali skiping a zakopávání. Bylo důležité jim před začátkem VP zdůraznit správné provedení těchto prvků. U skipingu zdvihnout kolena co nejvýše, ne k bradě či hrudníku, aby nedocházelo k předklonu trupu a tím k nesprávnému provedení. U zakopávání se snažili žáci dotknout se patami hýždí, nutné je upozornit opět na přehnaný předklon. Je také důležité, aby žáci prováděli tyto prvky pomalu beze spěchu, aby dbali na správnou techniku, což je účelem opakování na tomto stanovišti. Žáci měli během přípravy za úkol vytvořit z 8 kuželů dvou barev kruh, kdy polovina kruhu je tvořena čtyřmi kužely jedné barvy a druhá polovina opět čtyřmi kužely barvy druhé. Lze použít jiné předměty či způsob na vytvoření toho stanoviště.

Žáci běhali vně kruhu, a to kolem kuželů jedné barvy skiping a kolem kuželů druhé barvy zakopávání. Přičemž bylo důležité nezapomínat na techniku.

#### Úkolová karta č. 3 – běžecká abeceda

1. Připravte 4 modré a 4 žluté kužele, ze všech kuželů vytvořte kruh tak, aby modré kužele tvořily polovinu kruhu a žluté kužele druhou polovinu (při nepochopení se zeptejte učitele)
2. Kolem modrých kuželů běžte skipingem, kolem žlutých zakopávejte.



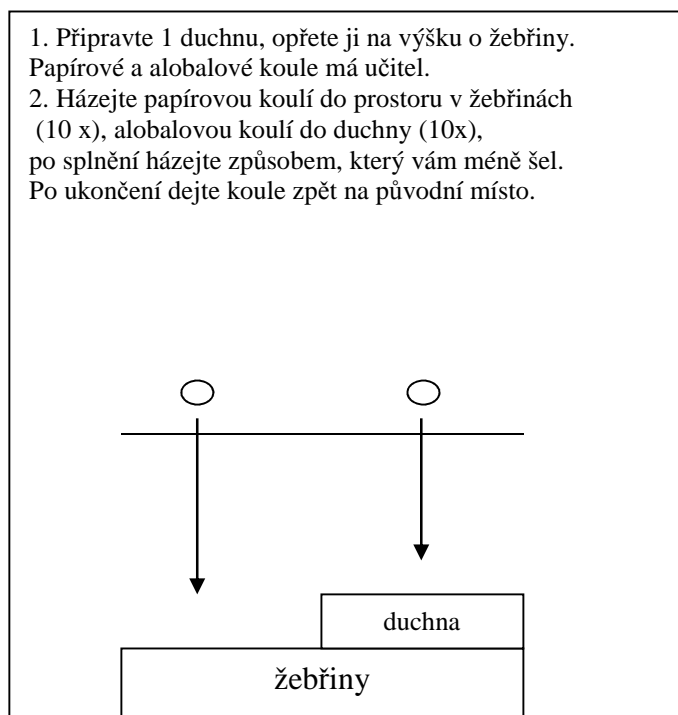
#### 4. Hod

Skupinka s číslem 4 připravila stanoviště, kde si žáci zopakovali hod, zejména švih ruky. Házeli proti žebřinám papírovou koulí do prostoru mezi nižšími a vyššími příčkami žebřin a ve druhém případě alobalovou koulí do duchny či žíněnky opřené o žebřiny. Žáci postupně přicházeli na to, že čím rychleji rukou švihnutí, tím snadněji dohodili koulí na cíl a ještě se koule odrazila zpět, dále si opakovali správné postavení dolních končetin nezbytné k hodu.

Žáci měli počtem stanovené hody, po jejich splnění si vybrali způsob hodu, který zvládali hůře – zdokonalení. Je nutné upozornit žáky, aby stanoviště dali zpět do původního stavu, tzn. uklidili koule na příslušná místa.

#### Úkolová karta č. 4 – hod

1. Připravte 1 duchnu, opřete ji na výšku o žebřiny. Papírové a alobalové koule má učitel.
2. Házejte papírovou koulí do prostoru v žebřinách (10 x), alobalovou koulí do duchny (10x), po splnění házejte způsobem, který vám méně šel. Po ukončení dejte koule zpět na původní místo.



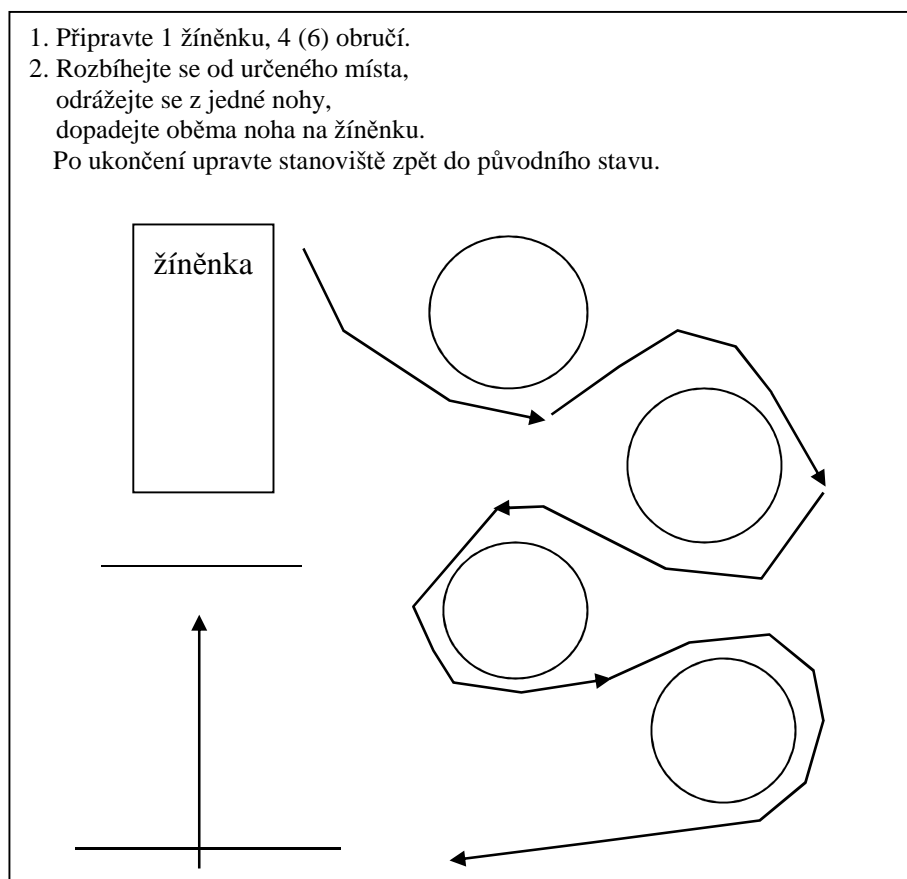
## 5. Skok do dálky

Žáci ve skupině připravili stanoviště číslo 5, kde se postupně všichni žáci zaměřili na průpravné cvičení skoku do dálky. Je nutné žákům stanovit místo rozběhu a místo odrazu, také je důležité zdůraznit, aby dopadali na žíněnku oběma nohama, nikoli jako do písku na hýždě, bedra či záda, a to z důvodu bezpečnosti. Na tomto stanovišti zdokonaľovali odrazovou fázi skoku do dálky a žáci si zde také ujasnili odrazovou nohu. Žáci připravili na určené místo žíněnku, místo rozběhu i odrazu již bylo určeno vyznačenou čarou (částí hřiště) v tělocvičně. Žáci se tedy od dané čáry rozbíhali, odráželi se před čarou z jedné nohy a dopadali oběma nohama na žíněnku. Při zpáteční cestě na ně čekalo ještě doplňkové cvičení. Podél stanoviště bylo rozmístěno 4 – 6 obručí, mezi kterými se žáci pohybovali ve vzporu dřepmo (po čtyřech).

Doplňkové cvičení bylo opět zaměřeno na protažení svalů v oblasti páteře. Po ukončení činnosti uvedli žáci stanoviště opět do původního stavu.

### Úkolová karta č. 5 – skok daleký

1. Připravte 1 žíněnku, 4 (6) obručí.
2. Rozbíhejte se od určeného místa, odrážejte se z jedné nohy, dopadejte oběma nohama na žíněnku.  
Po ukončení upravte stanoviště zpět do původního stavu.



## Diskuze

Několik postřehů závěrem.

Samotná nenáročnost jednotlivých dovedností je vhodná k použití VP jako úvodního či ukázkového, lze jej také použít i v nižších ročnících na 1. stupni ZŠ. Je třeba však mít promyšlenou nenáročnou organizaci. Struktura dovedností musí být založena na rovnoměrném zatížení jednotlivých svalových skupin.

Nezbytná součást VP je motivace, obzvlášť pro děti mladšího školního věku.

Krátce k jednotlivým stanovištím:

- u stanoviště č. 1 nebyl problém, žáci pochopili podstatu, je dobré jim zdůraznit, že pracují jako tým a musí respektovat pravidla (na trase je pouze jeden), žáci během sbírání jednotlivých čísel přicházeli na taktiku, čímž přirozeně rozvíjeli spolupráci
- u stanoviště č. 2 je dobré mít opravdu prádlovou gumu z důvodu bezpečnosti
- u stanoviště č. 3 je nutné přesně vymezit okruh, který budou žáci pomocí prvků běžecské abecedy obíhat, protože pouze náznak okruhu, např. ze dvou kuželů, vede ke zkracování trasy běhu
- stanoviště č. 4 žáky bavilo, protože zde házeli alobalovou koulí, tzn. nepříliš tradičním náčiním pro hod. Z nadšení na tomto stanovišti vyplývá, že žáci potřebují neustále poznávat něco nového a podněty k jejich poznávání musí být neustále obměňovány.
- u stanoviště č. 5 je třeba brát v úvahu, že žíněnka, na kterou děti doskakují, se bude posunovat, tzn. zvážit varianty její úpravy, tu mohou provádět žáci sami, každý po svém vlastním skoku nebo nechat na samotných žácích, jak si s tímto problémem poradí (zda si určí např. dvojice, které se budou pravidelně po dvou skocích střídát,...)

## *Plánek variabilního provozu zaměřený na atletické dovednosti*

