



Čas přípravy  
20 minut



Čas realizace  
60 minut



Prostor  
tělocvična, hřiště



Roční období  
jaro–podzim



Počet účastníků  
10–15



Věková kategorie  
3. třída/9 let

## KRÁLOVNA ATLETIKA

**Obecný cíl:** Rozvoj těchto kompetencí: k učení, sociální a personální.

**Konkrétní cíl:** Seznámí se s technikou běhu, skoku, hodů. Procvičuje rychlost a obratnost. Při hrách trénuje a zlepšuje své výkony. Učí se porovnávat výkony s ostatními hráči.

**Motivace:** Běh, skok a hod jsou hlavní atletické disciplíny. Nejlepší sportovci světa se setkávají na olympijských hrách, kde v jednotlivých závodech prokazují svou rychlost a obratnost. I my si takové dětské olympijské hry uspořádáme. Abychom se ale mohli tak velkého závodu zúčastnit, musíme se na to pořádně připravit. To se nám podaří, když si spolu zahrajeme celou řadu her, které právě tyto dovednosti rozvíjí. Takže trénink, a pak hurá na olympiádu!

**Potřeby:** Stopky, pásmo nebo svinovací metr, terčíky na vyznačení vzdáleností, švihadlo k označení startovní čáry, kolíky, míčky na házení (krikeťák, tenisák), granáty, lano, kroužek, dva kruhy, větší množství míčů různých velikostí (2 míče na jednoho hráče).

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

### Provedení:

#### 1. Procvičování a trénování běhu:

a) běh 30m – start, cíl

Vedoucí vytyčí trasu a startuje dvojice popř. trojice povellem připravit, pozor, teď! Děti běží každé ve své dráze co nejrychleji do cíle.

b) běh s kolíkem

Členové družstva jsou rozestaveni postupně po okruhu (oválu hřiště). Postupně běží štafetu s předáváním štafetového kolíku.

c) hra s během

Skupina běží na dráze, na louce nebo na hřišti. Vedoucí běží jako první nebo stojí uvnitř kruhu a udává způsoby běhu. Uplatní se zde umění ovládnutí i zvládnutí pantomimických prvků. Příklady povelů a námětů: běž co nejtišeji, běž co nejhluchněji, při běhu buď co největší, nebo co nejmenší, běž jako bys létal, při běhu koulej pomyslný míč, při běhu tlač pomyslný kočárek. Je možné se skupinou vymýšlet další náměty.

d) běžecká setkání

Skupina dětí běhá v ohraničeném poli a vždy dva a dva běžci se potkávají, dotýkají se nebo provádí společná cvičení. Vedoucí popisuje a s jedním hráčem předvádí způsoby setkání a cvičení: plácnutí do dlaní, dotyk vztyčenými pažemi, dotyk dlaněmi ve vzpažení, otočka s držením se za pokrčené paže (zaháknutí), otočka poskoky s držením se za ruce, společně se dotknou rukou země, vzájemné přeskočení, prolezení mezi nohama, přeskočení roznožkou, poskoky vpřed s držením se kolem pasu apod.

#### 2. Procvičování a trénování skoku:

a) skok daleký z místa;

b) trojskok z místa nebo opakované skoky z místa;

c) skok z výšky do dálky – např. z lavičky, švédské bedny apod.

d) vertikální výskok – výskok s dosahem na zavěšené terčíky v různých výškách;

e) skákaná.

Nakreslíme na chodník větší čtvercovou síť a jednotlivá pole napřeskáčku očíslováme. Hráči pak budou skákat z pole do pole podle pořadových čísel. Začnou skokem do jedničky, z ní přeskočí do dvojky, pak do trojky apod. Kdo šlápne na čáru, dotkne se zvednutou nohou země, udělá v některém poli skok navíc nebo skočí do nesprávného pole, ztrácí právo na další hru a musí čekat, dokud na něho znovu nepříjde řada. Příště začne v tom poli, kde naposledy přestal. Průběh hry, snadnost nebo obtížnost závisí na rozložení pořadových čísel, proto umístíme čísla postupně tak, aby skok ze čtverce do čtverce vyžadoval sportovní vypětí.



f) přeskoč sám sebe

Na hřišti, v lese (kdekoli) si hráč lehne na záda a spoluhráč označí na zemi výšku jeho postavy od paty k temeni hlavy, popřípadě vyznačí obrys 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).

### 3. Procvičování a trénování hodů:

a) hod kriketovým míčkem do dálky

Děti hází ze startovní čáry na znamení vedoucího. Každý hráč má 3 pokusy a počítá se nejdelší hod.

b) hod na cíl – např. gumovým granátem

Hází se na viditelně vyznačený cíl na zemi, 3 x 2 m. Děti hází ze vzdálenosti 6 m a mají 3 pokusy.

c) trefa kriketovým míčkem do zavěšeného kroužku

Kroužek zavěsíme pomocí švihadla např. na větev. Velikost kroužku i vzdálenost hodu přizpůsobíme schopnostem dětí. Každý má 3 pokusy.

Dobrovolný úkol:

Šup míče do bedny!

Soutěží družstvo ve vhadzování míčů do švédské bedny v co nejkratším čase. Bednu bez poklopu umístíme do středu hrací plochy. Na vzdálenost 3 m od bedny položíme na pravou i levou stranu kruhy. Do okolí bedny rozhodíme větší počet míčů (např. na jednoho hráče dva míče). Vedoucí odstartuje a začne měřit čas. Na tento povel vyrazí celé družstvo k míčům a začíná vhadzování. Vhazuje se z kruhu, v kterém může být pouze jeden hráč s jedním míčem. Hodí a utíká pro další míč. Jestli se trefí, míč zůstává v bedně. Pokud se ale netrefí, může se míče zmocnit a házet kterýkoliv jiný hráč. Hraje se tak dlouho, až v bedně skončí poslední míč. Vedoucí ukončí hru a zaznamená čas. Stejným způsobem soutěží druhé družstvo. Vedoucí nakonec porovná časy a vyhlásí vítěze.

Na aktivitu lze navázat zapojením do pionýrské soutěže v Pentatlonu.

### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Autistické děti je třeba dávat na konec družstva, aby si zafixovaly pravidla a prakticky viděly, jak splnit zadaný úkol. Pokud plní zadaný úkol všechny děti najednou, pak dávat autistickým dětem jednoslovné, konkrétní pokyny.

Dětem s poruchou motoriky nebo dětem tělesně hendikepovaným zadávat jinou roli při soutěži – rozhodčí, mety, startéři, hodnotitelé soutěže...

### Moje poznámky: