

Atletika: Sprinty

Atletika nabízí žákům možnosti jak rozvíjet své základní pohybové dovednosti. Učíme je zdokonalovat základní pohyby jako běh, skoky, hod, stejně jako rozvíjíme flexibilitu, sílu, rovnováhu, koordinaci a další pohybové dovednosti.

Ne všichni žáci mají rádi formální výuku sprintu, naštěstí “sprinty” jsou jedny z nejjednodušších “běžeckých úkolů”, které lze představit velké skupině žáků. “Sprint” má potenciál být příjemnou aktivní zkušeností, protože žáci mají množství příležitostí “vyběhnout”. Je třeba minimální množství pomůcek, jednoduchá organizace, s minimálními prostoji při čekání, než na žáka “přijde řada”.

Učitelé by se v začátku měli vyvarovat “technickému přetížení”, aby předešli nebezpečí, že žáci rychle ztratí zájem. Existuje také nebezpečí, že veřejná povaha výkonu způsobuje, že někteří žáci jsou rozpačití, pokud musí vykonávat cvičení, které vyžadují úroveň koordinace, která překračuje jejich schopnosti. Většina níže uvedených aktivit je založena na pohybech zahrnujících hrubou motoriku, která vyžaduje minimální nároky na dovednosti a přesto jsou žáci vysoce aktivní.

Cíle/Výstupy

Žáci budou schopni provést základní techniku efektivního a ekonomického sprintu.
Žáci budou schopni napodobit správný postoj, postavení těla, pohyby paží a nohou.
Žáci budou schopni ohodnotit své výkony i výkony ostatních a doporučit, jak lze techniku sprintu vylepšit.

Trvání: 45 minut

Materiál/Pomůcky: Sada diskových kuželů či jiných značek, nejlépe v pěti odlišných barvách. Štafetové kolíky, stopky a tabuli či složku na záznam výkonů.

Prostředí/Prostor: Školní hřiště, atletická dráha.

Podpůrný tým/asistence: Podpora v případě potřeby

Zdraví a bezpečnost

- Mají žáci vhodný oděv a obuv?
- Je zvolený prostor a prostředí vhodné pro prováděnou pohybovou aktivitu?
- Jsou si žáci vědomi pohybu ostatních spolužáků po tělocvičně?
- Využívají žáci pod Vaším vedením dostatečné rozcvičení a zahřátí před aktivitou a zklidňující aktivity s relaxací na ukončení hodiny?

Popis aktivit

Následující aktivity představují řadu “sprintových činností (úkolů)”, které mohou učitelé využít při přípravě svých lekcí. Použitý počet bude do značné míry záviset na množství času, který má učitel k dispozici a schopnosti žáků udržovat vysokou intenzitu aktivity.

Rozehřátí: ‘Fartlek’ (systém výcviku pro běžce, v nichž se terén a tempo neustále mění, aby se zvýšila motivace a zlepšily se psychologické aspekty zvyšování kondice)

- Fartlek zahrnuje různé tempo běhu, střídání úseků rychlých a pomalého klusu.

- Určete prostor, ve kterém bude aktivita probíhat, např. školní hřiště, tenisový kurt, atletická dráha. Skupiny po 6 dětech, v zástupu, následují prvního žáka “vedoucího”, který diktuje směr, tempo (chůze, klus, rychlý běh, ...) a způsob běžeckého stylu (vpřed, vzad, stranou, skipping, lifting, ...).
- Po 30 vteřinách “vedoucí” opouští své místo, zařadí se na konec zástupu a přenechá své místo dalšímu žákovi v pořadí.

Sprint 1: Orientace

- Skupina o velikosti do 6 žáků utvoří zástup za kužely (nejlépe barevně odlišenými pro každou skupinu žáků). Naproti kuželu, u kterého skupina stojí, je ve vzdálenosti 20-30 m umístěn druhý kužel stejné barvy.
- Nechte mezi týmy dostatečné rozestupy, aby nedošlo ke srážce. Pokud užíváte atletickou dráhu, každá skupina má jednu dráhu.
- Vždy v družstvu poběží jeden žák, další v zástupu nevybíhá dříve, než ten před ním doběhne k protilehlému kuželu, pak může vyběhat další.
- Když žáci doběhnou k druhému kuželu, zůstávají zde a opět se řadí do zástupu, obličejem ke kuželu/místu odkud vyběhali.
- Opakujeme.

Sprint 2: Běh “dlouhými kroky”

- Organizace jako u Sprint 1.
- Žáci běží od jednoho kuželu ke druhému a mají za úkol dělat co nejdelší kroky či “poskoky” jaké zvládnou.
- Žáci mají za úkol počítat, kolik takových “skoků” udělají od jednoho kužele ke druhému.
- Zvládnou méně než dvacet kroků?
- Zvládnou se v dalších pokusech zlepšovat?

Sprint 3. Běh “krátkými kroky”

- Organizace jako u Sprint 1.
- Žáci běhají rychlými krátkými kroky od startovního kužele k cílovému (Nemusí počítat kroky!)
- Zdůrazněte lehké krátké kroky.
- Pohlídejte děti, které při běhu táhnou nohy či “dřou” chodidla po zemi. Dejte jim radu, ať jen ťuknou chodidlem do podložky, ať je “nedřou” po podložce.
- Pohlídejte děti, které pouze klusají či běhají běžnou frekvencí s delšími kroky. Dejte jim radu, aby běželi a nohy pokládali za sebou rychleji a maximálně na délku chodidla
- Podpořte děti, aby při běhu využívali ruku (“pumpovali rukama”)

Sprint 4: Běh s rukama podél těla

- Organizace jako u Sprint 1.
- Zdůrazněte význam rukou při běhu.
- Děti běhají na vzdálenost 20/30 metrů s rukama složenýma na hrudníku.
- Ptejte se žáků čekajících v řadě, jaký efekt mají ruce složené na hrudníku na běh? (např. Jak to vypadá?)
- Jakmile si všichni vyzkoušeli běh s rukama na hrudníku, zeptejte se žáků:“
- Jaký to byl pocit?
- Byl to nejlepší způsob běhu?
- Jak běh vypadal?
- Běžná odpověď je, že běh vypadal “tvrdě” a těžce a že se žáci měli pocit špatné rovnováhy.

- Někteří žáci si všimnou, že se běžcova ramena pohupovala ze strany na stranu či se “kolíbala”.
- Jak by to žáci napravili? Odpověď bude: “použij ruce!”
- Vysvětlíte, že správné užívání paží při sprint pomůže běžci nabýt rovnováhu a ramena se přestanou kolíbat či pohupovat.

Technika sprint: Poznámky pro výuku

V tomto momentě je vhodné identifikovat některé klíčové technické informace:

- Hlava je udržována v rovině, pohled rovně před sebe.
- Tělo a ramena jsou nakloněna vpřed.
- Hlavu a ramena držíme vzpřímeně.
- Končetiny a chodidla se pohybují směrem vpřed.
- Paže se otáčejí okolo ramenního kloubu a jsou pokrčeny v loktě přibližně v úhlu 90 stupňů.
- Doporučuje se běžet, jako byste lehce svírali v každé dlani vajíčko. Ruce mají být tedy více méně “zavřené v pěst”, ale ne pevně.
- “pumpujte rukama od boku po rty”.
- Kolena a chodidla by se měla “zvedat”.
- Používáme lehké rychlé pohyby.
- Obecně by měly být použity koordinované, ekonomické a rytmické pohyby.

Sprint 5: Zkouška akce paží

- Organizace jako u Sprint 1
- Žáci stojí opět v zástupech u kuželů a utvoří si mezi sebou dostatečný prostor, aby si nepřekáželi při pohybu. Zkouší základní sprintový pohyb paží ve zvýšené rychlosti.

Klíčové body výuky:

- Ruce by měli být uvolněné, jako by děti v každé ruce drželi vajíčko.
- Dovolte žákům experimentovat s různými, i nevhodnými pohyby paží, například běh s pažemi nataženými v lokti, nebo pažemi pohybujícími se před tělem s lokty ven. Tak lépe porozumí proč a jak provádět správný pohyb paží.

Sprint 6: Běh s “pumpujícíma rukama”

- Organizace jako u Sprint 1
- Žáci běhají dvacetimetrové rovinky a procvičují správnou činnost paží, kterou se naučili v předchozích cvičeních.
- Zdůrazněte, že žáci mají “pumpovat pažemi” když běží.

Sprint 7: “Přes mělké vody”

- Organizace jako u cvičení Sprint 1
- Zeptejte se žáků, zda někdy běželi v mělké vodě, pokud ano, zeptejte se, co dělali, aby nespadli do vody. Odpověď většinou bude, že zvedali kolena a chodidla do výše.
- Vysvětlíte žákům, že chcete, aby si představili, že úsek mezi kuželi je zalitý vodou (mělčina, ne moc hluboká voda), a oni v ní musí běžet. Instrukce: Běhejte přes vodu a zvedejte chodidla.
- Buďte připraveni na některé zajímavé způsoby provedení! 😊
- Pozorujte, které děti se při běhu zaklání nebo zvedají kolena příliš vysoko.
- Některé děti při činnosti zapomenou na činnost paží.

Sprint 8: Startovní pozice “ze stoje”

Nejprve naučte základní povely “Na místa” a “Připravit” pro startovní pozici ze stoje.

“Na místa”.

- Žák stojí s jednou nohou vpřed a druhou vzad (žák si nohu zvolí dle toho, která je mu pohodlnější nebo vyzkouší obě a pak se pokusí vybrat).
- Přední chodidlo směřuje vpřed a nesmí se dotýkat startovní čáry.
- Přesvědčte se, že zadní chodidlo také míří vpřed, pata je zvednuta z podložky.
- Prsty zadního chodidla by měly být asi ve vzdálenosti “chodidla” za patou předního chodidla.
- Chodidla by měla být od sebe vzdálena na šířku ramen, ne za sebou.
- Pohled směřuje k cíli.
- V tuto chvíli mohou být ruce relaxovány. Až se žáci naučí tyto základy, je čas si vyzkoušet celý start se sprintem cca. 20 m. Pro signál “start” využijte píšťalku.

“Připravit”

- 1 Pokrčte se v bocích a kolenou, váhu těla rozložte na obě chodidla.
- 2 Pohled dolů směrem ke špičce předního chodidla.
- 3 Umístěte opačné rameno a nohu vpřed.

“Start! Ted!”

- 1 Zaberte oběma nohama a vyražte co nejrychleji od startovní čáry.
- 2 Velký záběr pažemi.
- 3 Pohled očí stále dolů a veškerá síla směřuje vpřed.
- 4 Zaber, zaber, zaber!
- 5 Po několika krocích se tělo “narovnává” do vzpřímenější polohy “sprintu”.

Sprint 9: Štafety

- Vysvětlíte, co jsou štafety - družstvo o šesti žácích je rozděleno na polovinu, vždy tři žáci se postaví k protilehlým kuželům, vzdálenost mezi kužely lze měnit, neprve 20-30m. Štafetové běhy jednoduše znamenají posuny a přeběhy tam a zpět.
- Běžci užívají správnou techniku běhu. Předávací kolík je držen na spodním okraji a ruce při běhu “pumpují”.
- Předávající běžec drží štafetový kolík vertikálně, když přibíhá na předávku, předpaží směrem k dalšímu běžci.
- Příjemce přijímá kolík s rukama v pokrčení v úrovni hrudníku (ne na úrovni obličeje!) a s rukama u sebe v pozici “motýla” (palce dovnitř, dlaně směrem ven, vytažené prsty).
- Přibíhající předávající běžec při/po předávce lehce vybočí z dráhy běhu a vyvaruje se kolize.
- Po nácviku provedte soutěžní štafetový běh, pokud družstava nemají stejný počet běžců, běžejte např. 1 minutu a tým, který je v tu dobu vítězný, je vyhlášen vítězem.

Dívejte se po žácích, kteří:

- Drží kolík ve středu.
- Běží po celou dobu s rukou držící kolík v natažení (typické pro mladší děti).
- Pokusy s předáním kolíku jednou rukou či s rukama od sebe.
- Jako předávající a přibíhající běžec běží směrem na příjemce předávky a blokuje ho v běhu.

Sprint 10: “Jako Usain Bolt”.

- Tato aktivita je prováděna ve dvojicích.
- Tato aktivita je založena na myšlence, že nejlepší sprinteři světa běhají 100m pod 10 vteřin.
- Je-li to možné, tato aktivita se provádí na atletickém stadionu na dráze, pokud ne, organizujeme na fotbalovém či jiném hřišti.
- Žáci pracují ve dvojicích, maximum dvojic na dráhu je 2.

- Číslo 1 rozbíhá, zatímco číslo 2, které působí jako pozorovatel, je připraven v místě přibližně 40 metrů od startovní čáry.
- Učitel startuje “10 vteřinový běh”.
- Číslo 2 položí značku (např. diskový kužel) do místa, kam po 10 vteřinách doběhl běžec 1. Pak si žáci vymění role a bude vybíhat Číslo 2.
- Značky ukazují na vzdálenost, kterou jsou žáci schopni uběhnout za čas, za který Usain Bolt uběhne 100 metrů.
- Aktivitu lze opakovat a pokoušet se přiblížit Usainovi.

Sprint 11: Jak daleko?

- Vytvořte skupiny žáků po 4 dětech (startér, časomíra, zapisovatel, běžec).
- Startér volá “Na místa”, “Připravit”, “Start”.
- Časomíra měří 5 vteřin, volá “Stop” po uběhnutí času. Běžec běží jak daleko může po dobu 5 vteřin.
- Zapisovatel položí značku na místo doběhu běžce.
- Žáci si mění role.
- Až se všichni vystřídají, prodlužte čas běhu na 10 vteřin. Žáci se střídají a snaží se překonat vlastní výsledek.
- Žáci si mohou změřit vzdálenost, kterou uběhli.