

SADA PRO ŠKOLNÍ ATLETIKU

(pro 1. - 5. třídu základních škol)

Český atletický svaz ve spolupráci s firmou JIPAST a.s. sestavil sadu dětských atletických pomůcek určených pro tělesnou výchovu na 1. stupni základních škol. Atletické pomůcky umožňují, aby hodiny tělesné výchovy byly pestřejší a zábavnější. Lze dosáhnout vyšší motivace žáků k nácviku běhání, skákání a házení a k přiměřenému rozvoji koordinace, rychlosti, síly a vytrvalosti.

Pomůcky lze použít ve vnitřních prostorách (tělocvična, hala), na hřišti nebo stadionu. Variabilita sady umožňuje její využití nejen pro hodiny tělesné výchovy, ale i pro další aktivity dětí ve sportovních kroužcích, oddílech a klubech.



Obsah sady

překážky pěnové	10 ks
nástavce na pěnové překážky	10 ks
kužele	20 ks
mety	40 ks
žíněnka pro skok daleký z místa	1 ks
míček Kometa	3 ks
raketka Vortex	3 ks
oštěp pěnový	3 ks
pásmo dětské 20m	1 ks
štafetový kroužek	3 ks
štafetový kolík	3 ks
upevňovací spony	30 ks
cílová páska	8 ks
transportní taška	2 ks



Všechny prvky sady splňují bezpečnostní podmínky. Jsou vyrobeny z měkkých materiálů, nemají žádné ostré hrany ani hroty, aby nemohlo dojít ke zranění dětí. Zvýšená opatrnost je nutná pouze při upevňování pomůcek sponami.

Pro snadné uložení i manipulaci jsou pomůcky uloženy do dvou tašek.

V návodu je uvedeno základní použití pomůcek a jednoduchá cvičení. Učitel/ka (lektor/ka) může jednotlivá cvičení různě kombinovat.

JEDNOTLIVÉ POMŮCKY - POPIS

Překážky pěnové

Nácvik překážkového běhu je pro malé žáky výborným cvičením pro rozvoj koordinace zejména spojováním různých pohybů. Překážky lze využít i jako podložku (žíněnku) pro cvičení. Při spojení jednotlivých překážek suchými zipy po stranách je možné sestavit cvičební pás. Při použití na travnaté ploše lze překážky upevnit sponami.



Nástavce na pěnové překážky

Nástavce na překážky se využívají pro zvýšení jejich výšky (pro starší děti). Dále je lze použít jako cvičební pomůcku při rozcvičení nebo pro nácvik frekvenčního/rytmického běhu.



Žíněnka pro skok daleký z místa

Slouží zejména na nácvik skoku dalekého z místa tak, jak je obsaženo v názvu. Skok se dá obohatit přiložením nástavce (viz foto). Děti se musí odrazit mírně vzhůru vpřed. Pro použití v tělocvičně je žíněnka opatřena protiskluzovou úpravou. Na hřišti (trávě) je vhodné žíněnku upevnit sponami. Žíněnka je po straně opatřena základním měřidlem po 5 centimetrech pro rychlou vizuální kontrolu výkonu ve skoku učitelkou/učitelem.



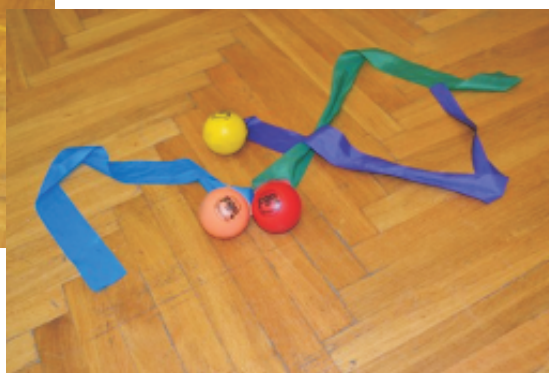
Kužele

Základní využití kuželů je pro slalomový běh. Kužele se také mohou obíhat při štafetových hrách v družstvech nebo slouží pro označení startu a cíle u běžeckých úseků. Využití najdou také v dalších rozmanitých hrách a soutěžích.



Míček Kometa

Míček Kometa je vhodný zejména pro nejmladší děti (1. a 2. třída). S dětmi lze nacvičovat techniku hodu míčkem - držení, chůzi, běh s míčkem a vlastní hod. „Ocásek kometky“ slouží při běhu a vlastním hodu pro kontrolu - vlaje. Míčky se mohou použít při rozcvičení (předpažování, upažování nebo kroužení paže s míčkem, podávání míčku okolo těla, pod kolena apod.). Míčkem lze házet na výkon (pro změření lze použít pásma ze sady) nebo na cíl (cílový prostor lze sestavit z cílových pásků, které jsou součástí ze sady).



Raketka Vortex

Raketka Vortex je zajímavou pomůckou, která zpestří nácvik hodů hodu zejména dětem z 3. - 5. třídy. Využívá se především na travnatém hřišti. Při správném dlouhém hodu píská. Raketka se drží za „tělo“, ne za křídélka“ (viz foto). Stejně jako míčkem můžeme raketkou házet na cíl (čtverec z cílových pásků) nebo na dálku (za použití pásma).



Oštěp pěnový

Pěnový oštěp je oblíbeným náčiním. Slouží k základnímu seznámení s atletickou disciplínou HOD OŠTĚPEM, ve které jsou naši atleti a atletky dlouhodobě velmi úspěšní. Děti by měly zvládnout správné odhodové postavení i samotný odhod. Oštěpem lze házet v tělocvičně i na hřišti/stadionu. Hlavní využití oštěpu je pro hody na výkon, při kterých se využije i měřicí pásma ze sady.



Mety

Mety umožňují vyznačit herní nebo cvičební prostor. Lze je využít i jako pomůcky při cvičení či vlastní hře. Čtyři barevné varianty umožňují použití v soutěžích družstev.



Pásmo

Barevné široké pásmo umožňuje snadnou vizuální kontrolu výsledku při hodech. Využívá se při hodu míčkem, raketkou nebo pěnovým oštěpem. Při použití na travnatém hřišti se doporučuje přichytit pásmo sponami do malých otvorů.



Štafetový kolík a štafetový kroužek

Štafeta je oblíbenou atletickou disciplínou. U mladších dětí (1. – 3. třída) se z důvodu bezpečnosti doporučuje použít štafetové kroužky. Starší děti (4. a 5. třída) nacvičují štafetu se štafetovým kolíkem. Použití obou pomůcek je vhodné pro rozmanité štafetové hry v tělocvičně nebo na hřišti. Štafetové kolíky používáme pro nácvik atletické štafety přímo na dráze.



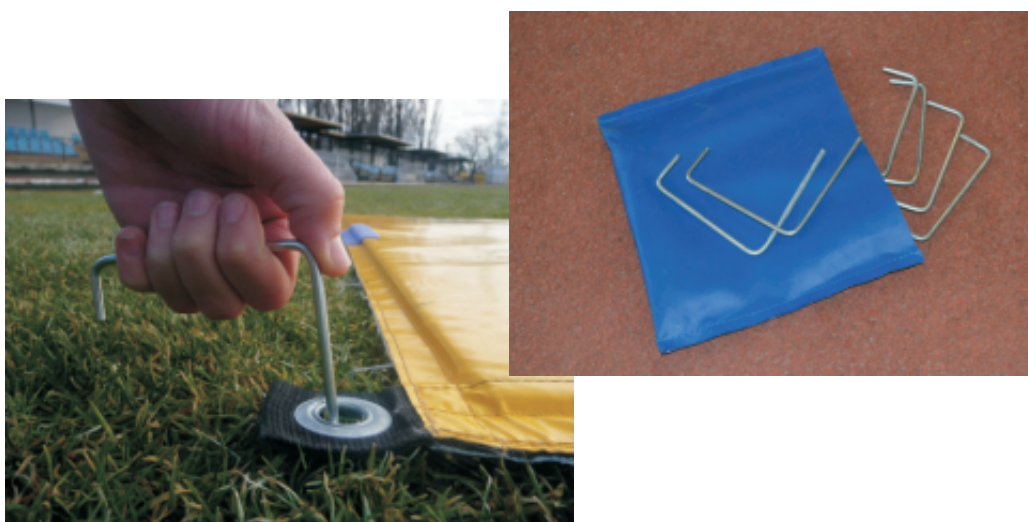
Cílová páska

Využití pásek je velmi rozmanité. Mohou sloužit k označení startu či cíle při běhu nebo k označení cílové plochy při hodu. Uplatnění najdou i při hrách a dalších cvičeních.



Upevňovací spony

Slouží k upevnění překážek, žíněnky, pásma a cílových pásků při použití na trávě či jiném měkkém povrchu. Všechny uvedené pomůcky mají připraveny otvory nebo očka pro jejich upevnění.



Sada a soutěžení

Variabilita sady umožňuje i uspořádání jednoduché soutěže. Jednotlivé disciplíny musí být upraveny podle věku a připravenosti dětí.



Vybrané soutěžní disciplíny

- Překážkový běh (pomůcky: překážky pěnové)
- Frekvenční/rytmický běh (pěnové nástavce)
- Slalomový běh (kužele)
- Hod míčkem Kometa na dálku (míček, pásmo)
- Hod pěnovým oštěpem na dálku (oštěp, pásmo)
- Hod raketkou Vortex na cíl (raketka, cílové pásky)
- Skok daleký z místa (žíněnka s označením vzdáleností)

Další využití sady včetně her a cvičení najdete na

www.atletikaprodeti.cz
(www.atletikaprodeti.cz/metodika_2)
v brožurkách
Atletika v tělocvičně I.
Atletika v tělocvičně II.
nebo
na DVD Atletika pro děti



Závěr k manuálu sady:

Rádi bychom touto novinkou přispěli k tomu, aby se atletika zábavnou a hravou formou objevovala častěji v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

Děkujeme

text a foto: Mgr. Iveta Rudová, Český atletický svaz

lektoři textu: PaedDr. Jitka Vindušková, CSc., Mgr. Jana Halbichová, Mgr. Michal Halbich, PaedDr. Ladislav Valter, MgA. Pavla Pražáková

grafika: JIPAST a.s.

vydal: JIPAST a.s. v roce 2014

JIPAST

www.atletikaprodeti.cz

www.jipast.cz