

V Ý Ň A T K Y Z U Č E B N Í C H O S N O V T Ě L E S N Ě V Ý - C H O V Y Z H L E D I S K A A T L E T I K Y

1. PRVNÍ STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

1.1 1. a 2. r o č n í k

Cíl: Intenzivní zvyšování funkčnosti vnitřních orgánů, rozvíjení základních pohybových schopností, vytrvalosti, rychlosti, dynamické síly, obratnosti.

Základní učivo

- Rychlý běh na 30 - 50 m.
- Vytrvalostní běh postupně až do 12 min.
- Běh přes přiměřené přírodní i umělé překážky.
- Skok do dálky z místa odrazem snožmo.
- Skok do dálky z rozběhu.
- Hod míčkem horním obloukem na dálku.

Prohlubující učivo

- Rychlý běh na 30 - 50 m s přebíháním úzkých (20 cm) pravidelně roze-
stavěných překážek.
- Skok dalekovysoký z rozběhu.
- Hod míčkem horním obloukem na cíl.

1.2 3. a 4. r o č n í k

Cíl: Intenzivní zvyšování funkčnosti vnitřních orgánů, rozvíjení základních pohybových schopností. Rozvoj schopnosti mobilizovat vnitřní síly při měřených výkonech. Osvojení a uplatňování základních soutěžních pravidel.

Základní učivo

- Rychlý běh na 30 - 50 m s nízkým startem na čas.
- Rychlý běh na 30 - 50 m s přebíháním pravidelně roze-
stavěných nízkých překážek (20 - 40 cm).
- Vytrvalostní běh postupně až do 12 min (i na výkon).
- Skok daleký z místa odrazem snožmo na výkon.
- Skok daleký z rozběhu - i s měřením výkonu.
- Skok vysoký skrčný - i s měřením výkonu.
- Hod míčkem na výkon.

Prohlubující učivo

- Nácvik dalšího způsobu skoku vysokého.
- Zdokonalení techniky běhu - "běžec-
ká abeceda".
- Běh terénem přes přírodní i umělé překážky až do 25 min s uloženými
přestávkami.

1.3 Atletika v rámci kondičního cvičení (1. - 9. ročníky). Cvičení s využitím běhu

- Rychlý běh do 20 m po přímé nebo slalomové dráze s přebíháním a přeskakovaním nízkých překážek.
- Rychlý běh s vybíháním z různých postojů a poloh.
- Rychlý běh ve spojení s odrazy jedno nož.
- Běh na vytrvalost postupně až do 12 min, v terénu i s překonáváním překážek.
- Běh vzad.
- Běh na místě se zvodáním kolen.

2. DRUHÝ STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

2.1 Charakteristika atletiky

Atletika je zaměřena na osvojení a zdokonalování přirozených pohybových činností, se kterými se žáci většinou seznámili již na 1. stupni ZŠ. Osvojováním a zdokonalováním stanovených základních pohybových dovedností se rozvíjejí základní pohybové schopnosti, které se projeví zlepšením celkového tělesného rozvoje žáků a zvýšením jejich všeobecné pohybové výkonnosti. Učivo tvoří základní atletické disciplíny, běh, skok a hod, které jsou v souladu s požadavky odznaku zdatnosti. V praxi se používají jako tématický celek ve všech ročnících a jeho obsah se upravuje podle individuálních psychomotorických zvláštností žáků s přihlédnutím k úrovni jejich biologického vývoje. Praktické pohybové činnosti se využívají též na osvojení určených poznatků.

Neoddělitelnou součástí vyučovacího procesu je výchova žáků, zejména formování cílevědomosti, houževnatosti, disciplínovanosti a vůle dosáhnout nejlepší výkon.

2.2 Výchovně vzdělávací cíle

Osvojit si speciální dovednosti obsažené v základním učivu a podle individuálních schopností i další pohybové činnosti z prohlubujícího učiva. Prostřednictvím běhu, skoku a hodu rozvíjet základní pohybové schopnosti: akční rychlost, rychlost reakce, frekvenci pohybu, všeobecnou vytrvalost, výbušnou sílu horních a dolních končetin, obratnost a koordinaci, a tím přispět k celkovému tělesnému rozvoji a zvýšení tělesné zdatnosti. Zvládnout základy techniky běhu, jednoho způsobu skoku do dálky a výšky a hodu kriketovým míčkem a granátem na dálku a na cíl. Osvojit si základní poznatky o technice nacvičovaných disciplín a z pravidel soutěží. Zvládnout základy organizace práce, bezpečnosti při výcviku a úrazové zábrany při nácvičování určeného učiva.

2.3 Učivo základní

5. - 8. ročník

- Běh na 60 m.
- Běh na 1500 m (v 7. a 8. ročníku jen dívky).
- Skok do dálky skřemem.
- Skok do výšky.

5. - 6. ročník

- Nízký a polovysoký start.
- Hod míčkem 150 g (na dálku i na cíl).

7. - 8. ročník

- Běh na 3000 m (jen chlapci).
- Štafetový běh.
- Hod granátem 350 g (na dálku i na cíl).

Učivo prohlubující

7. a 8. ročník

- Překážkový běh.
- Vrh koulí.

Kontrola

5. - 8. ročník

- Běh na 60 m.
- Běh na 1500 m (v 7. a 8. ročníku jen dívky).
- Skok do dálky.
- Skok do výšky.

5. - 6. ročník

- Hod kriketovým míčkem.

7. - 8. ročník

- Běh na 3000 m překážek (jen chlapci).
- Hod granátem na dálku.

Výchovně-vzdělávací cíle

Zvyšování všeobecné výkonnosti, rozvíjení běžecké rychlosti a všeobecné vytrvalosti, odrazových schopností dolních končetin a výbušné síly horních končetin; zdokonalování techniky běhu, skoků a hodů, formování kladných vlastností osobnosti, překonávání nepříjemných pocitů při zatěžování.

2.4 Atletika v rámci kondičního cvičení (5. - 8. ročník)

Rychlý běh

- Běh na 5 - 20 m stupňovanou i maximální rychlostí.
- Běh s vybíháním z různých postojů a poloh.
- Běh po slalomové dráze až do 30 m.
- Běh s rychlými změnami směru.

Výchovně vzdělávací cíle

Rozvíjení maximální rychlosti, rychlosti reakce a frekvence pohybů, regulace rychlosti a pohyblivosti.
Rozvíjení výbušné síly.

Vytrvalý běh

- Běh až do 20 min (i v terénu).
- Střídavý běh až do 12 min (i v terénu).
- Běh 12 min. na výkon.

Kontrola

Běh na 20 m s polovysokým startem.
Běh na slalomové dráze a přes překážky.

3.1 Obsah

Učivo základní - je závazné pro všechny žáky a pro všechny školy; v míře stanovené osnovami ho mají zvládnout všichni neoslabení žáci. Žáci, kteří splnili požadavky základního učiva, prohlubují ho náročnějšími obměnami, způsoby nebo vazbami. Prohlubování učiva je jedním z prostředků diferenciacce žáků ve třídě.

Učivo výběrové - prohlubuje a rozšiřuje učivo základní. Respektuje a využívá podmínky škol a zájmů žáků a odborné zaměření učitelů na intenzivní vý-
ovik, soutěžení a rozvoj pohybových schopností. Zařazuje se od II. ročníků, ve II. - IV. ročníku je obvykle stejné. Výběrovým učivem je jedna z těchto činností: gymnastika, atletika, sportovní hry, plavání, běh na lyžích.

3.2 Struktura učiva při dvou hodinách týdně

3.2.1 I. ročník

	Chlapci	dívky
Všeobecné poznatky	3	3
Gymnastika	15	20
<u>Atletika</u>	<u>20</u>	<u>15</u>
Sportovní hra	18	18
Úpoly	6	6
Kontrola činnosti	6	6

Atletika

Poznatky: význam, technika a metodika, pravidla probíraných disciplín; sestavování a vedení rozcvičení.

Všeobecný tělesný a pohybový rozvoj: odrazová cvičení bez zatížení nebo se zatížením (plnými míči, lehkými činkami); posilovací cvičení, běh do kopce a z kopce, běh s překonáváním překážek v terénu; pohybové hry - zaměření na rychlost a vytrvalost.

Rozvoj pohybových dovedností.

3.2.1.1 Chlapci

- Technika běhu a nízkého startu. Běh na 100 m.
- Běh na vytrvalost: nepřerušovaný běh rovnoměrným tempem 15 - 20 min, běh v terénu 3 km.
- Skok do výšky flopem nebo zp. valivým, obkročným - volba techniky podle podmínek.
- Hod granátem.

3.2.1.2 Dívky

- Zdokonalování techniky běhu a nízkého startu. Běh na 100 m.
- Běh na vytrvalost: nepřerušovaný běh rovnoměrným tempem 15 - 20 min, běh v terénu na 1500 m.
- Skok do výšky flopem nebo způsobem valivým, obkročným - volba techniky podle podmínek.
- Hod granátem.

3.2.2 I. ročník

	Chlapci	Dívky
Všeobecné poznatky	2	2
Gymnastika	15	20
<u>Atletika</u>	<u>20</u>	<u>15</u>
Sportovní hra	18	18
Kontrola výkonnosti	3	3
Výběrové učivo	10	10

Atletika

Poznatky: význam, technika, metodika a pravidla probíraných disciplín, sestavení a vedení cvičení.

Všeobecný tělesný a pohybový rozvoj: jako v I. ročníku, ale se zvýšeným objemem, intenzitou a složitostí, zaměření na vytrvalost a výbušnou sílu.

Rozvoj pohybových dovedností.

3.2.2.1 Chlapci

- Cvičení na zdokonalování techniky běhu.

- Nepřerušovaný běh rovnoměrným tempem 15 - 20 min, běh v terénu 3 km.
- Skok daleký.
- Vrh koulí (5 kg) zádovou technikou - rozloženě i komplexně.

3.2.2.2 Dívky

- Cvičení na zdokonalování techniky běhu.
- Nepřerušovaný běh rovnoměrným tempem 10 - 15 min, běh v terénu 1500 m.
- Skok daleký, důraz na techniku odrazu a na spojení odrazu s rozběhem.
- Vrh koulí (4 kg).

3.2.3 III. ročník

Chlapci

Dívky

Všeobecné poznatky	2	2
Gymnastika	15	20
<u>Atletika</u>	<u>20</u>	<u>15</u>
Sportovní hry	18	18
Kontrola výkonnosti	3	3
<u>Výběrové učivo</u>	10	10

Atletika

Poznatky: terminologie, technika, taktika, pravidla, vedení rozcvičení a kondičních cvičení, význam a organizace sportovních soutěží ve škole, v ČSSR a ve světě.

Všeobecný tělesný a pohybový rozvoj: jako v I. a II. ročníku, zvýšená intenzita, objem, náročnost.

Rozvoj pohybových dovedností.

3.2.3.1 Chlapci

- Cvičení na zdokonalování techniky běhu a nízkého startu, běh na 100 m.
- Běh na vytrvalost - nepřerušovaný běh rovnoměrným tempem 20 - 30 min, běh 3 km (v terénu i na dráze).
- Skok vysoký nebo skok daleký - na výkon.
- Vrh koulí - na výkon.
- Hod granátem - na výkon.

3.2.3.2 Dívky

- Technika běhu a nízkého startu, speciální běžecká cvičení; běh 100 m.
- Běh na vytrvalost - nepřerušovaný běh rovnoměrným a střídavým tempem 15 min, běh 1500 m.
- Skok vysoký nebo daleký - na výkon.
- Vrh koulí - na výkon.

- Hod granátem - na výkon.
- Výběrové učivo: štafetový běh, překážkový běh, skok do výšky flopem.

3.2.4 IV. ročník

	Chlapci	Dívky
Všeobecné poznatky	2	2
Gymnastika	13	18
<u>Atletika</u>	<u>18</u>	<u>13</u>
Sportovní hry	16	16
Kontrola výkonnosti	3	3
<u>Výběrové učivo</u>	<u>8</u>	<u>8</u>

Atletika

Poznatky: terminologie, technika, taktika, pravidla, metodika, vedení rozvíření a kondičního cvičení, základy sportovního tréninku.

Všeobecný tělesný a pohybový rozvoj: jako ve III. ročníku.

Rozvoj pohybových dovedností.

3.2.4.1 Chlapci

- Běh 100 m.
- Běh na vytrvalost - 15 - 20 min. nepřerušovaně, 3 km.
- Jedna z disciplín probíraných ve II. - III. ročníku podle individuálních předpokladů.
- Kontrolní závod ve vybrané disciplíně.

3.2.4.2 Dívky

- Běh na vytrvalost - 10 - 15 min nepřerušovaně, 1500 m.
- Běh 100 m.
- Jedna z disciplín probíraných ve II. - III. ročníku podle individuálních předpokladů.
- Kontrolní závod ve vybrané disciplíně.
- Výběrové učivo: štafetový běh, překážkový běh.

4.1 O b s a h

Učivo se dělí na dvě oblasti

4.1.1 Všeobecná tělesná příprava - učivo zaměřené na rozvoj faktorů ovlivňujících všeobecnou výkonnost, dovednosti a správné držení těla. Všeobecná příprava zajišťuje všestranný rozvoj organismu.

4.1.2 Speciální tělesná příprava - učivo zaměřené na výcvik speciálních pohybových schopností a speciálních pohybových dovedností potřebných pro prováděný sport. Speciální příprava je zpracována dvoustupňově.

Základní učivo - asi 60 % obsahu osnov je určeno průměrně výkonným.

Prohlubující učivo - asi 40 % obsahu osnov určeno pro diferencované vyučování a nadané žáky. Je také náplní nepovinného předmětu sportovní hry a zájmových sportovních kroužků ve škole a v domově mládeže.

Z hlediska vyučovacího jsou reálné dvě varianty práce v povinné tělesné výchově:

Varianta koncentrovaného učiva SG, ATL., SH; rezerva 10 - 15 % celoročního počtu hodin další činnosti (úpoly, plánování apod.).

Varianta rozšíření výuky v jednom sportu (35 - 50 %, ve 3. - 4. ročníku až 60 % z celoročního počtu hodin). Ostatními sporty a činnostmi se doplňuje rozvoj speciálních pohybových schopností a zkvalitňuje se výcvik speciální techniky a taktiky vybraného sportu.

Atletika

Základní učivo: rychlost, roviny, stupňované, prokládané, akcelerované, běh z kopce, hanoicapové běhy, běh přes překážky, násobené skoky na rychlost, opakované vrhy a hody na čas (s lehkým náčiním). Rychlost reakce. Výběhy z různých poloh, letmý a padavý start.

Obratnost, pohyblivost, koordinace, rovnováha

Běh přes překážky, štafetový běh, skok dalekovysoký, víceskoky, házení na cíl, speciální průpravná a napodobovací cvičení.

Síla

Odrazová cvičení, násobené skoky, běh do kopce, do schodů, běh s odporem, koulařská gymnastika, cvičení s medicinbalem, s malými činkami, výskoky na zvyšované nářadí, speciální posilování s vrhačskými náčiními a činkou.

Vytrvalost

Atletickýklus, běh mírným tempem, běh střídavý s chůzí, běh na překážkové dráze.

Prohlubující učivo

Chlapci

- I. ročník
1. 60 m, 100 m, 1000 m, přespolní běh až do 3000 m;
skok vysoký, skok daleký; hod granátem 350 g
 2. skok vysoký středem nebo flopem.

- II. ročník
1. 100 m, 1000 m, skok daleký způsobem kročným, skok vysoký,
vrh koulí 5 kg zádočným způsobem, hod granátem 350 g;
 2. běh překážky (60 cm vys.), štafetová předávka, 800 m.
- III. ročník
1. 100 m, 1000 m, 1500 m, 5000 m;
skok vysoký, skok daleký, vrh koulí 6 kg;
 2. běh překážkový (100 cm vys.), štafetový běh 4 x 100 m, hod diskem, hod oštěpem, skok o tyči.
- IV. ročník
1. 100 m, 1000 m, 1500 m, skok vysoký, skok daleký, vrh koulí 6 kg, běh překážkový;
 2. 100 m překážek, štafetový běh 3 x 1000 m, hod oštěpem, skok o tyči, hod diskem.

Dívky

- I. ročník
1. 60 m, 500 m, skok vysoký, skok daleký;
 2. vrh koulí, skok vysoký flopem.
- II. ročník
1. 60 m, 500 m, skok vysoký,
skok daleký způsobem kročným, vrh koulí 4 kg.
 2. běh přes překážky; štafetová předávka.
- III. ročník
1. 100 m, 600 m, skok vysoký, skok daleký, vrh koulí 4 kg,
běh překážkový, štafetová předávka;
 2. 100 m překážek, štafeta 4 x 100 m, hod diskem, hod oštěpem, 800 m.
- IV. ročník
1. 100 m, 600 m, skok vysoký, skok daleký, vrh koulí 4 kg;
 2. hod oštěpem, hod diskem, 800 m.