

# Otazníky zdraví

## možnosti zvyšování zdravotní gramotnosti dětí a mládeže

Oblast podpory 1.1, výzva č. 53

Registrační číslo: CZ.1.07/1.1.00/53.0008

*Projekt je realizovaný v rámci Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost,  
spolufinancovaný z prostředků Evropského sociálního fondu  
a státního rozpočtu České republiky.*

## KA04 – Fyzická zdatnost

**Autor textu: Mgr. Jan Horák**

**Odborný garant KA04: Bc. Jaroslav Kubricht**

# Tréninkový plán

## pro 4. ročníky ZŠ a 1. ročníky SŠ

Základním cílem sportovní přípravy dětí na ZŠ je vytvořit správné zlepšení kondice, osvojit si správné pohybové stereotypy, dobré držení těla, ale Hlavně --- **vytvořit vztah k pohybu jako takovému...!!!**

Tělesná výchova na základních a středních školách má své pevné, významné místo a je nezbytnou součástí ve výchově dětí. Učí je nejen to, jak se správně hýbat, koordinovat tělo, posilovat a protahovat svalové skupiny, ale také je významnou složkou v sociální sféře dětí. Prohlubují se kamarádské vazby, učí děti se vyrovnávat překážkám a porážkám a ctít zásady fair play.

Zásadním prostředkem pro rozvoj pohybových aktivit dítěte v tomto věku je hra. Ta by podle mého názoru měla rozvíjet nejen fyzickou oblast dítěte, ale i stránku psychickou, na kterou se ve sportovní přípravě zapomíná. Pokud dítě respektuje herní pravidla, je předpoklad, že bude dodržovat i další společenské normy v pozdějším životním období. Např. podáním ruky po skončení hry může dítě prožít pocit usmíření a to může být základ pro pozitivní řešení budoucích konfliktů.

Psychická příprava v tomto věku je velmi důležitá, obtížná je její diagnostika na rozdíl od fyzického zatěžování. Na tuto stránku přípravy se často zapomíná, i když herní cvičení v mnoha podobách jí může rozvíjet. To bývá často důvodem pro to, že se dítě později často věnuje méně náročnějším pohybovým aktivitám, než je atletika, nebo gymnastika. Při tom v těchto dvou sportech je podle mého základ. Dítě si osvojí základní principy pohybu, společně s protahováním.

### Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka trvá obvykle 45 minut, někde jsou to dvě vyučovací jednotky (90 minut)

Rozděluje se na 3 části:

1. Úvodní: Rušná část - zahřátí- rozběhání, staticko-dynamický strečink + posilování stabilizačního systému 10 - 15 minut
2. Hlavní: Cíle, které chceme dosáhnout tzn. rozvoj pohybových schopností a dovedností, hra ... 20 - 25 minut
3. Závěrečná: Zklidnění organismu, statický strečink, 2 - 3 minuty, protáhnout velké svalové skupiny, které byly namáhány – paže, nohy, záda ...

## Úvodní část

### Strečink – protažení (zahřátí)

Dnes se už víceméně začínáme protahovat pomocí dynamického strečinku a švihových cvičení. Dynamický strečink snižuje riziko poranění, ale hlavně zvyšuje váš výkon. Dynamický strečink je způsob jak zvýšit výkon díky pohybům, které využívají pohyblivosti svalů v celém rozsahu. Můžete například předkopávat kolena nebo naopak dělat zakopávání. Před sprinty bude mít takový protažení mnohem větší efekt na váš výkon. Statické protahování má smysl v případě, že vaším cílem je zvýšit pružnost. V ten okamžik ho určitě zařadte do fáze rozehtávání před tréninkem. Samozřejmě dělejme pro děti rozcvičku zábavnou, pružnou, do zahřívací části můžeme zařadit různé honičky (na babu, mrazíka, rybičky atd.). Studie, které srovnávaly dynamický strečink se statickým protahováním prokázaly, že dynamický strečink je lepší metoda pro zahřátí těla před cvičením. Dynamický strečink pomáhá mnohem víc při zvýšení svalové výkonnosti, hbitosti, výkonnosti při sprintech, při skocích, rychlosti a zvýšení energie ve srovnání se statickým protahováním.

### Posilování hlubokých svalů u dětí:

Při posilování svalů jádra postupujeme zevnitř – ven, což znamená, že nejprve posílíme svaly hlubokého stabilizačního systému a to ve statických polohách, potom teprve přistupujeme k dynamickému posílení svalů zevních. Začínáme cvičit v nižších polohách a postupně přecházíme do poloh vyšších. Výdrž v provedení u stabilizačních cviků je 6-10 sekund, ale dáváme pozor na zadržování dechu. Cviky stabilizační můžeme kombinovat s cviky posilovacími.

#### Příklady:

1. Leh na břicho - vzpažit – střídaté hmity nohou a paží, rukama dělat kroužky
2. Vzpor klečmo - ve výdrži střídatě předpažujeme pravou ruku a zanožujeme levou nohu, poté vystřídáme, můžeme hmitat nohou a paží do stran.
3. Podpor na předloktích (lavice) - neprohýbat se v zádech
4. Podpor na předloktí LEVÉM, PRAVÉM
5. Ve dvojicích – 1. žák leh na zádech, zpevnit celé tělo, 2. žák chytne ležícího žáka za nohy a zvedne ho jako „prkno“, pak se vymění.
6. Násobené dřepy

### Hlavní část

Zde je samozřejmě obrovský prostot pro to, co vlastně máme za CÍL. Teď se nám tedy bude jednat o celkové zlepšení fyzické kondice. Velice důležitým faktorem je, s jakou skupinou žáků pracujeme. Za prvé, o jaký se jedná ročník (základní škola, střední škola) a také jak „šikovné“ máme děti. Podle mnoha výzkumů pohybových aktivit se u dětí stále více objevuje hypokineze. Tyto změny jsou tak značné, že vyvolávají funkční změny nejen v držení těla, ale i v jeho ostatních systémech. Podle našeho názoru musíme jednoznačně vycházet ze dvou nejkomplopnějších sportů – Atletiky a Gymnastiky.

**Atletika** - Všestranný vyučovací nebo tréninkový proces s atletickým obsahem je typický pro děti mladšího školního věku. U dětí mladšího školního věku by měla atletika sloužit především k rozvoji pohybových schopností a to pomocí běhu, skoků, hodů a překonávání překážek v přirozené podobě.

**Gymnastika** - Všeobecná gymnastická příprava přispívá k získávání pohybových návyků, k optimálnímu rozvoji pohybových schopností, získání nových dovedností a zvyšování zdatnosti (kondice). Gymnastika se svým obsahem a charakterem řadí mezi sporty, které se podílejí na všestranném rozvoji dětí.

### **Specifika sportovní přípravy dětí:**

- VYTVOŘIT K POHYBU VZTAH
- zlatý věk motoriky: 8 – 11 let
- nutnost návyku správného držení těla – kostra není vyvinutá
- nejsou ustálené rysy osobnosti, převažuje impulsivnost
- soustředěnost (max. 5 min.)
- v jednoduchosti je krása – cviky jednoduché na pochopení
- senzitivní období pro rozvoj koordinace a částečné rychlosti
- nejsou rozdíly mezi chlapci a děvčaty
- soutěživost
- hry
- Fair play
- důležitý moment – příklad a osobnost učitele!!

## **Tréninkový plán pro zvyšování fyzické zdatnosti - 4. ročníky ZŠ**

### **LISTOPAD**

#### **1. hodina**

- *Úvod* - rušná část - klasické rozběhání v kruhu, zapojení HK (horních končetin), Běžecá abeceda (liftink, skipink, cval stranou, zakopávání, předkopávání, běh pozadu, běh zkřížený - vánočka) Staticko - Dynamický strečink + vzpor klečmo - střídavě přepažovat L - ruku a zanožovat P - nohu
- *Hlavní* - rozdělení žáků do 2, 3, 4 skupin, v závislosti na počtu dětí a velikosti hřiště, tělocvičny

#### Jednoduché štafety:

- Oběhnutí kužele a předávka štafety plácnutím.
- Oběhnutí kužele s míčem a hodem na druhého v pořadí od určité vzdálenosti.

- Koulení míče za kužel, běh, chycení a hod na spoluhráče dalšího v pořadí.
- Zkrácení vzdálenosti kuželů a žáci tentokrát v pozici „raka“ obíhají kužel.
- Obíhání kužele v pozici „trakaře“. Vždy druhý v pořadí veze žáka před sebou, když ho doveze, stává se sám trakařem.
- *Závěr* - Poražené družstvo dělá 10 kliků a celá třída si udělá krátký strečink.

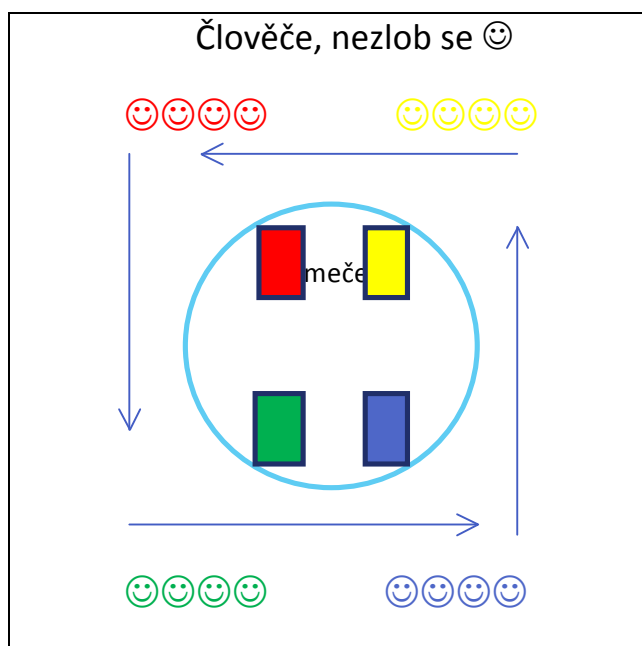
## 2. hodina

- *Úvod* - rušná část - „hra na babu“ jednotlivci, dvojice, trojice  
Běžecká abeceda- liftink, skipink, zakopávání, cvaly stranou  
Dynamický strečink za pomoci švihadla + přeskoky na místě - sounož, s meziskokem, střídání levé, pravé, pozadu, vajíčko
- *Hlavní* - Podbíhání pod švihadlem, které točí učitel s jedním s žáků - podbíhají jednotlivci, dvojice, trojice. Přeskakování točícího švihadla - jednotlivci, dvojice, trojice - důležitá je týmová souhra
- „*psí fotbal*“ - žáci se rozdělí na 2 skupiny a zaujmou pozici raka - pohybovat se smí pouze tímto způsobem, jinak se hraje klasickým způsobem jako fotbal. Zábavná hra, kdy se posilují zápěstí, paže, ramena.
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 3. hodina

- *Úvod* - rušná část - klasické rozběhání v kruhu. Zapojení HK (horních končetin), Běžecká abeceda (liftink, skipink, cval stranou, zakopávání, předkopávání, běh pozadu, běh zkřížený - vánočka), Honička „Mrazík“- ten kdo je chycen, zůstává ve stoji rozkročném, zachránit ho může žák, co ho podleze. Staticko-dynamický strečink + posilování hlubokých zádových a břišních svalů - Podpor na předloktích (lavice) - výdrž 10 sekund, kliky, lehy - sedy, dřepy - !!POZOR!! – na prohnutí v zádech, 2. Varianta je podpor v kleku, nebo vzpor
- *Hlavní* - „Člověče nezlob se“- Rozdělení žáků do 4 - 6 ti skupin v závislosti na počtu dětí a velikosti hřiště, tělocvičny. Pokud se hodí na kostce 6 (nebo se určí sudé čísla pro zrychlení hry), žák je nasazen do hry, hází ještě jednou a kolik hodí, tolik běží kol až do domečku. V domečku je žák chráněn. Vyhodit žáka může druhé (třetí, čtvrté ...) družstvo tak, že se žák, co je ve hře dotkne jiného žáka, co běží svůj počet kol. Tak ho vyhodí a žák se vrací zpět na začátek. Družstvo, které má všechny členy v domečku uvnitř kruhu, vyhrává.

- *Příklad rozestavení žáků při hře.* Domeček nemusí být uvnitř kruhu, záleží na velikosti tělocvičny, počtu žáků atd. Místo hry „Člověče nezlob se“, se může běžet štafetový závod, kdy si žáci předávají štafetový kolík (malý míč).



- *Závěr* - Vítězné družstvo si určuje hru, co bude příští hodinu, zbytek si dá 10 kliků.

#### 4. hodina

- *Úvod* - rušná část - Honička - ve dvojicích, trojicích, hra na „mrtvolu“ (sanitka) - ten kdo je chycen si lehne na záda a dělá mrtvolu, vrátit ho do hry můžete jen v případě, že ho někdo odsune do oživovacího prostoru (žíněnka), staticko-dynamický strečink + posilování.
- *Hlavní* - Kruhový trénink - Rozdělení žáků do 4 - 5 skupin, v závislosti na počtu dětí a vybavení tělocvičny.
  1. stanoviště - šplh na tyči (lezení po žebřinách nahoru, dolů)
  2. stanoviště - skoky přes švihadlo,
  3. stanoviště - házení medicinbalem
  4. stanoviště - skoky přes lavičku
  5. stanoviště - cvičení na břicho (lehy sedy, nebo na žebřinách zvedání kolen. Intervaly 1 - 1,5 minuty cvičení / 2 minuty odpočinek
- *Závěr* - Závěrečná vracečka - vybíjená - všichni proti všem. Do hry se vrací pouze ten, komu vybijí toho, co je vybil + závěrečný výklus a strečink.

#### 5. hodina

- *Úvod* - rušná část - „hra na babu“ jednotlivci, dvojice, přibýváním dvojic - na začátku jedna dvojice, která když chytne jednoho, vznikne trojice, která chytnutím dalšího se promění ve dvě chytající dvojice 😊😊. Běžecká abeceda- líftink, skipink, zakopávání,

cvaly stranou, Dynamický strečink za pomoci míče (kroužení kolem částí těla, driblink na místě atd..)

- *Hlavní* - Házení ve dvojicích na kratší a delší vzdálenosti. Pro děti, které mají s házením problémy, použít menší míč. Dbát hodně na správnost provedení, jak házení, tak chytání míče. Střídat ruce, házet obouruč, za hlavou, od prsou. Vybíjená - všichni proti všem - vybitý žák si udělá 5 dřepů (kliků, lehů - sedů) a vrací se zpět
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## PROSINEC

### 6. hodina

- *Úvod* - rušná část- klasické rozběhání v kruhu. Zapojení HK (horních končetin), Běžecká abeceda (liftink, skipink, cval stranou, zakopávání, předkopávání, běh pozadu, běh zkřížený – vánočka), na šíři tělocvičny „žabáky“. Staticko-dynamický strečink ve dvojicích + posilování ve dvojicích - Společné dřepy (zaháknuté lokty do sebe, zády k sobě), kliky (žáci leží na sobě, jeden na zádech, druhý na něm a dělají oba kliky), Posilování na břicho – jeden leží na zádech, zvedá nohy, druhý stojí nad ním a nohy mu „hází“ dolů.
- *Hlavní* - „Starty“ z různých poloh. Sprinty cca 5 - 10 m. Z leže, dřepu, kliku, sedu - 8 startů, Člunkový běh - cca 10 m od sebe, 4 krát tam a nazpět, kužele (čáry) se vždy dotknout.
- *Závěr* - Netradiční „vracečka dvojic“- vybíjená ve dvojicích s malým míčem. Žáci se drží za ruce a hrají vybíjenou proti ostatním dvojicím. Vybitá dvojice si udělá společně 3 dřepy a vrací se do hry + zklidnění a strečink

### 7. hodina

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání + přebíhání a přeskoky přes lavičky, případně bednu + ručkování na žebřinách, Strečink + posilování dvojic, dřepy ve dvojicích, kliky, lehy sedy
- *Hlavní* - ÚPOLOVÁ HODINA - sudy, kotouly vpřed, vzad. Ukázka a nácvik judistického kotoulu přes rameno vpřed i vzad. Dvojice - na čtyřech naproti sobě, snaží se toho druhého dostat na lopatky, dvojice se prostřídají, vítězové proti sobě. To samé ve stoji - nesmí se kopat, boxovat, držet za triko
- *Závěr* - Statický strečink ve dvojicích, zklidnění organismu

## 8. hodina

- *Úvod* - rušná část - rozběhání ve dvojicích - na délku tělocvičny. Cval stranou děti naproti sobě a na každý třetí krok se děti plácnou rukama nad hlavou. Krouží okolo sebe, ale stále pohybem vpřed, dále běží a staví si vzájemně kozu - přeskočit, stoj rozkročný - podlézt. Staticko-Dynamický strečink + posilování hlubokých zádových a břišních svalů. Podpor na předloktích (lavice), na pravém, levém předloktí – výdrž 10 sekund
- *Hlavní* - Rozdělení žáků do 2, 3, 4 skupin, v závislosti na počtu dětí a velikosti hřiště, tělocvičny

### Jednoduché štafety cca na 20 m se žíněnkou:

- Běh a pád na břicho
  - Běh a pád na záda
  - Prémiový, v případě že máme vhodnou „klouzající žíněnkou“
    1. bod za rychlost - pád na žíněnkou - zpět, 2. Bod - získává družstvo, které svou žíněnkou dotlačí dál
  - Běh a kotoul vpřed
  - Prémiový za 2 body. Běh kotoul vpřed, vzad a běh zpět (nebo sudy vpřed, vzad)
- *Závěr* - Vracečka, Protážení

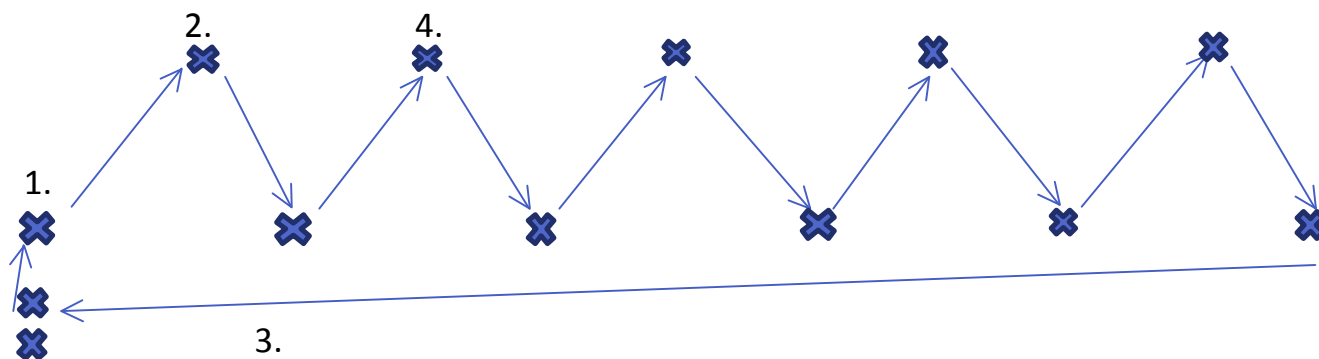
## 9. hodina

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání 3 kola, utvoření kruhu s rozestupy mezi žáky. 1) Učitel vyvolává jméno žáka a směr pohybu. Žák v tom momentě startuje ze své pozice a běží slalomem mezi spolužáky zpět na své místo, přitom dává pozor, aby se nesrazil se spolužáky. 2) Kruh zůstává. Žák, který má míč přihrává žákovi po své levici a běží opačným směrem po vnějším obvodu kruhu. Žáci si míč přihrávají vždy doleva, až se míč dostane na své původní místo. Pokud se tam míč dostane dříve než obíhající žák, žák si udělá 10 kliků (dřepů.). V opačném případě klikují žáci v kruhu. Ten si pak hodem míče vybírá jiného, který dělá to samé.(běžet se dá i pozadu, po čtyřech, cvalem atd...). Dynamický strečink v kruhu + posilování hlubokých svalů (př. Žák je na čtyřech a zvedá souběžně L- ruku a P - nohu, Lavice)
- *Hlavní* - Házená - rozdělení žáků na 2 - 3 skupiny, s míčem se nesmí člověk pohybovat, pouze přihrávat a ukázat odkud můžou hráči střílet branky. Družstvo, které nehraje, si přihrává míč v kruhu, nebo hraje házenkářské bago
- *Závěr* - penalty na branku, kdo nedá - 5 kliků + strečink




## 10. hodina

- *Úvod* - Rozběhání žáků s míči ve směru šipek. Žák (1) vybíhá s míčem ve směru šipky k žákovi č. 2 a zůstává na jeho místě. ŽÁK č. 2 běží k č. 3 atd..., Zapojíme do cvičení 2 - 3 míče



 - žáci

 - směr běhu, přihrávky míče, vedení nohou, driblink atd  
- Staticko - dynamický strečink + posilování

- *Hlavní* - ŠPLH NA TYČI (případně laně) - ukázat správnou techniku šplhu, MINiházená s upravenými pravidly – nesmí se běhat s míčem, driblovat
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 11. hodina

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání + různé typy honiček ve dvojicích s netradičním držením (kolem ramen, pasu, drží se pouze levé ruce...) +posilování, Strečink ve dvojicích + posilování dvojic, dřepy,
- *Hlavní* - Postavit žákům opičí dráhu, použít švédskou bednu, lavičky, žíněnky, roztočené švihadlo dvěma žáky. Ukázat a vysvětlit žákům trasu opičí dráhy a změřit čas. Příklad: Proběhnout pod švihadlem, udělat kotoul, přeskočit 3 krát sounož lavičku, přelézt švédskou bednu a zpět do cíle. Dráha se dá různě seskládat. Dá se vytvořit paralelní závod dvojic nebo přímo závod dvojic 😊
- *Závěr* - zklidnění, vydýchání, strečink

## LEDEN

## 12. hodina

- *Úvod* - rušná část - Honičky - rybičky, rybáři (Rybáři honí rybičky, po chycení se spojují ve velkou síť a chytají ty nejrychlejší 😊), " Čísla" - žáci utvoří dvojice, postaví se zády k sobě a rozdělí se na „jedničky“ a na „dvojky“(na rošťáky a prďuchy:). Jakmile učitel

zavolá “ jedna“(roštáci), jedničky se rozběhnou ve směru, co stojí a utíkají dvojkám (průchům), pro které je to signál k chycení jedniček (rošťáků). Pokud je dostihnou před zvolenou čarou, mají bod (průšiši). Pokud nechytí, vyhrává žák (rošťák) číslo jedna. Pozice se různě mění (sed, dřep, klik, leh), staticko- dynamický strečink + posilování

- *Hlavní* - Vytrvalostní běh 6 - 8 minut, Vracečka - žáci, co jsou vybitý, se postaví okolo hřiště tělocvičny a stávají se nahrávači, o které si žáci musí nabít. Tím pádem zapojíme do dění všechny žáky.
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

### **13. hodina**

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání 2-3 minuty, Utvoření kruhu s rozestupy mezi žáky. Žák zvolený učitelem vybíhá napříč kruhem směrem k jinému spolužákovi (sám si ho vybere), plácne ho a zaujímá jeho místo. Ten pak běží zase místo někoho jiného a takhle se to zrychluje, než všichni žáci změni pozice. Může se běžet různým způsobem - atletická abc. Žáci se v kruhu spojí za ruce a učitel dá mezi ně 2 – 3 obruče (svázané švihadlo) - Žáci se nesmějí rozpojit a obručí se musí provlíknout po celém obvodu kruhu - žáci mohou vzájemně spolupracovat, nesmějí však používat prsty. Dynamický strečink v kruhu + posilování hlubokých svalů (př. Žák je na čtyřech a zvedá souběžně L- ruku a P - nohu, Lavice- podpor na předloktích)
- *Hlavní* - Hrazda - ručkování ve svisu, správné držení těla při vzporu. Děti si můžou vyzkoušet i průsmyky, či zavěšení netopýra, pokud je skupina šikovní - výmyk se záchranou.
- *Závěr* - Vracečka - učitel v roli nahrávače, strečink

### **14. hodina**

- *Úvod* - rušná část - Dvojice – honička - změna držení (za ruce, předloktí, ramena, za trup), Atletická abeceda ve dvojicích na 20 m, trakaře
- *Hlavní* - házenkářské „bago“ s míčem. Žáci utvoří kruh cca 10 žáků po obvodu a dva žáci uprostřed, kteří se snaží chytit míč, který si jeho spoluhráči jakkoliv přihrávají. Jakmile ho špatně přihrájí, nebo jim ho středový hráč chytne, vystřídá žáka uprostřed. Vybíjená na družstva.
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 15. hodina

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání po tělocvičně – diagonály svižným tempem, šířky volněji (osmičky), Dynamický strečink + posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- *Hlavní* - běh - člunkový běh - vzdálenosti 2, 4, 6, 8, 10 m (čáry v tělocvičně)  
Florbal (fotbal) - hra - menší počet hráčů, např. 3 proti 3, střídání po 3 - 4 minutách
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 16. hodina

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání + přebíhání a přeskoky přes lavičky + ručkování na žebřinách. Strečink + posilování dvojic, dřepy, kohoutí zápasy- Žáci se snaží vytlačit z kruhu (ruce za zády, skákání po jedné noze a vrážet do sebe smí pouze ramenem)
- *Hlavní* - Sudy, kotouly vpřed, vzad, judistického kotoulu přes rameno vpřed i vzad. Návčik stoje na hlavě se záchranou, stoj na rukou se záchranou, přemet stranou. Dvojice - na čtyřech naproti sobě, snaží se toho druhého dostat na lopatky, dvojice se pro střídají, vítězové proti sobě. Pokud je čas - zápasy dvojic ve stoji.
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 17. hodina

- *Úvod* - rušná část - Poklus se změnami směru, poklus s vysokým skipinkem, zakopávání - střídání s chůzí v dřepu (kachnička), ve výponu. Dynamický švihový strečink + posilování. Žebřiny – komíhání do stran, zvedání kolen.
- *Hlavní* - Dvojice - každá dvojice 1 míč (malý medicinbal) - Přihrávání na místě i za pohybu, s rotací za zády, přihrávky na krátké vzdálenosti, v lehu sedu. STARTY - na 5 m – z lehu, sedu, kliku, otočky Vybíjená ve dvojicích - žáci se drží ve dvojicích za ruce a hrají vybíjenou proti ostatním dvojicím. Ta dvojice, která se rozpojí, končí.
- *Závěr* - zklidnění, lidské strečinkové pexeso - dva žáci si vymyslí stejný protahovací cvik a dva vybraní žáci se snaží najít stejné dvojice jako při klasickém pexesu.

## ÚNOR

## 18. hodina

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání po tělocvičně, násobené odrazy z Levé, Pravé - HONIČKA - Rybičky, Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů
- *Hlavní* - přeskok přes kozu - ukázka. Návčik rozběhu a odrazu z odrazového můstku. Spojení rozběhu, odrazu a přeskoku, přeskok roznožkou – koza naššíř a naděl, přeskok skrčkou - koza naššíř
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 19. hodina

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání po tělocvičně - Delší vzdálenosti svižným tempem, na šíři tělocvičny volně běh pozadu. Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů
- *Hlavní* - posilování - kruhový trénink 1) přeskoky lavičky 2) Svis ze žebřin-zvedání kolen 3) přihrávky volejbalovým míčem 4) švihadlo „král střelců“ - v hodech na koš
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 20. hodina

- *Úvod* - rušná část - rušná část - Rozběhání 3 kola, Utvoření kruhu s rozestupy mezi žáky. Žák zvolený učitelem vybíhá s míčem napříč kruhem směrem k jinému spolužákovi, přihraje mu míč a zaujímá jeho místo. Ten pak běží zase místo někoho jiného a tak to pokračuje, než všichni žáci změni pozice. Poté učitel přidá 2., popřípadě 3. míč. Dynamický strečink v kruhu – žáci se v předcvičování střídají + posilování hlubokých svalů (př. Žák je na čtyřech a zvedá souběžně L- ruku a P - nohu, Lavice- podpor na předloktích), Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů
- *Hlavní* - „Přihrávaná“ – žáci se rozdělí na dvě poloviny a snaží se o co nejvíc přihrávek. Přihrávky si nahlas počítají, jakmile jich udělají deset, druhé družstvo dělá 10 kliků. Házená -Ty samé družstva hrají házenou bez kroků na branky.
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 21. hodina

- *Úvod* – 3 min. rozběhání okolo tělocvičny, „Vracečka“ – vybíjená s vrácením do hry (vybitý žák se vrací do hry v okamžiku, kdy někdo vybijí toho, kdo ho vybil) Vybíjíme vždy dle pokynů učitele rozdílným způsobem: 1) Oběma rukama za hlavou 2) trčením vpřed od prsou 3) slabší rukou 4) bowlingovým hodem 5) silnější rukou  
Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů
- *Hlavní* - Soutěže:
  - Obíhání kužele (vzd. cca 5 m) po čtyřech
  - Ke kuželu po pravé noze od kužele po levé
  - Obíhání v pozici „raka“
  - Běh pozadu okolo kužele
  - nošení „trakaře“
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 22. hodina

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání formou honičky. Kdo je chycen, udělá kozu a vrácen může být, když ho někdo přeskočí. Atletická abc ve dvojicích: liftink, skipink, cvaly, vánočka, Dynamický strečink + posilování hlubokých svalů
- *Hlavní* - Běh přes překážky (lavičky)- rozvoj rychlostní vytrvalosti 3 min/2 min pauza – 3 série, „psí fotbal“ + vracečka
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## 23. hodina

- *Úvod* - rušná část – Rozběhání po tělocvičně, násobené odrazy, dopředu a do strany z Levé, Pravé nohy, atletická abeceda, Dynamický strečink s míčem (kroužení kolem těla, nohou apod., ukázka driblinku na místě (správný postoj a technika)
- *Hlavní* - Vytvoření dvojic – může se cvičit s menšími, lehčími míči
  - 1. žák chůzí (běhu) bez balonu, 2. žák za ním kopíruje jeho pohyb driblinkem - zkouší si střídát ruce - levá -pravá
  - Dvojice naproti sobě a přihrávky od prsou, za hlavou, odrazem, po otočce  
Základ je technika provedení
  - Ve dvojicích přihrávky v pohybu a hod na koš
- *Závěr* - „ vyrazovaná“ - král střelců z místa na koš

## BŘEZEN

### 24. hodina

- *Úvod* - 5 koleček na rozběhání, rozdělení žáků na dvě skupiny. Kapitáni vedou rozcvičku se svým týmem, házenkářské „bago“ - jeden žák je uprostřed, kdo zkazí přihrávku, nebo nechytne míč, jde do „baga“
- *Hlavní* - soutěže na driblink:
  - Driblink okolo kužele a zpět
  - Driblink - slalom mezi kužely
  - Driblink pozadu ke kuželi a zpět rovně
  - Tým, co prohrává, si vybere z předchozích třech závodů jeden - za dva body
- *Závěr* - vracečka s nahrávači po obvodu

### 25. hodina

- *Úvod* - rušná část- honička ve dvojicích, Atletická abeceda
- *Hlavní* - Postavení laviček do čtverce - na každé lavičce dělají žáci jiný cvik a vždy se posunou na další lavičku.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

1. Přítahy na prsou
2. Přeskoky s pomocí rukou
3. Posouvání v kliku – ruce na zemi. Nohy na lavičce
4. Přeskoky bez pomoci rukou

Intervalové posilování - 2 kola/ 2 minuty, odpočinek - 3 série

Cviky na lavičkách můžeme libovolně modifikovat

- Závěr - „psí fotbal“ + strečink

## 26. hodina

- Úvod - rušná část- honičky - koza, had, strečink + posilování
- Hlavní - jednotlivci (skupiny) - přetahování lanem  
Losování čísel, napsat seznam pod sebe: příklad

1.pavel		<u>vítěz</u>
2.jan	Vítěz: Jan	JAN
3.tom		FINÁLE
4.bob	Vítěz Bob	☺

- Závěr – Protážení

## 27. hodina

- Úvod - rušná část - Rozběhání po tělocvičně - Delší vzdálenosti svižným tempem, na šíři tělocvičny volně běh pozadu. Atletická abc. Dynamický strečink+ spec. cvičení na levou a pravou ruku - SEMAFOR - předpažit, upažit, vzpažit, připažit. Jedna ruka začíná o jeden úkon dříve - Kdo vydrží tempo s učitelem a nezamotá si ruce, má „pašáka“ :-)
- Hlavní - Soutěže týmů: 2 - 3 zástupy dětí
  - Žabák - žák skočí snožmo co nejdál, na jeho místo nastupuje druhý v pořadí, skočí z jeho místa, pak třetí, čtvrtý ... Které družstvo skočí nejdál celkově vyhrává
  - Voják - žáci stojí v zástupu ve stoji rozkročném a ruce mají na ramenou žáka před ním. Poslední v zástupu startuje tak, že se musí podplížit pod nohama svých spolužáků až na začátek. Takhle se prostřídají všichni žáci. Kdo je nejrychlejší vyhrává.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Had** - žáci jsou jakýmkoliv způsobem spojeni a startují na pokyn vyučujícího. Musí oběhnout metu a vrátit se zpět na své místo. Kdo se rozpojí, prohrává automaticky.
- **Prsten** - žáci stojí v řadě (kruhu) chyceni za ruce. Úkolem je provléknout obruč bez pomoci prstů až na druhou stranu.

**Vracečka** - vybíjení obouruč, trčením vpřed od prsou - žáci se vrací zpět do hry v okamžiku, kdy někdo vybijí, toho, kdo je vybil. Před vrácením do hry působí jako nahrávači.

- **Závěr** - Statický strečink, zklidnění organismu

## 28. hodina

- **Úvod** - rušná část - Rozběhání po tělocvičně - diagonály svižným tempem, šířky volněji, člunkový běh - vzdálenosti 2, 4, 6, 8, 10 m, Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- **Hlavní** - šplh na tyči - dobré zvládnutí techniky + přelézání z tyče na tyč, závody - štafety
- **Závěr** - 3 - 5 minut výklus, statický strečink, zklidnění organismu

## 29. hodina

- **Úvod** - rušná část - Honičky: mrazík, koza, mrtvolky, Staticko-Dynamický strečink + posilování - lavice, vzpory, dřepy
- **Hlavní** - Hrazda - Náskok na hrazdu a vzpor a sešin(překot vpřed). Svis vzadu vznesmo (Průsmyk vzad - nohy natažené za hlavou). Nácvič výmyku a překotu vpřed. Učitel s žáky dělají záchranu s dopomocí, Shyby na hrazdě.
- **Závěr** - strečink

## DUBEN

### 30. hodina

- **Úvod** - rušná část - Rozběhání 3 min, " Čísla " - žáci utvoří dvojice, postaví se zády k sobě a rozdělí se na „jedničky“ a na „dvojky“. Jakmile učitel zavolá " jedna ", jedničky se rozběhnou ve směru, co stojí a utíkají dvojkám, pro které je to signál k chycení jedniček. Pokud je dostihnou před zvolenou čarou, mají bod. Pokud nechytí, vyhrává žák číslo jedna. + dynamický strečink
- **Hlavní** - kruhový trénink: 1.švihadla 2.házení plných míčů (nebo normálních) ve dvojicích (leh-sed, ve stoji) 3. přeskoky lavičky 4. Zvedání kolen na žebřinách - interval 1 min cvičení/ 1 min. odpočinku, „psí fotbal“ nebo MINiházená
- **Závěr** - zklidnění organismu, strečink

### 31. hodina

- *Úvod* - rušná část - Rozběhání po tělocvičně - diagonály svižným tempem, Starty z místa (na 5 metrů): ze sedu, kliku, dřepu, lehu, Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- *Hlavní* : Soutěže: 2-3 zástupy žáků - běhy na 10 metrů
  - Běh s míčem okolo kužele, zpět na konec zástupu, kde míč pošle mezi nohama spolužáků na dalšího žáka v pořadí
  - Běh s míčem okolo kužele, zpět na konec zástupu, kde se míč předává nad hlavami spolužáků na dalšího žáka v pořadí
  - Běh s míčem okolo kužele, za kuželem žák přihrává hodem na dalšího žáka v pořadí
  - Běh všech žáků spojených jakýmkoliv způsobem okolo kužele a nazpět do původního postavení. Kdo se rozpojí, automaticky prohrává
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

### 32. hodina

- *Úvod* - rušná část - rozběhání + atletická abc, vracečka - s různým typem vybíjení (za hlavou, od prsou, slabší rukou...), Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- *Hlavní* - hra dle hlasování žáků (výběr: florbal, fotbal, vybíjená)
- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

### 33. hodina

- *Úvod* - rušná část - honička „had“ - žáci se po chycení spojí za ruce a tvoří postupně dlouhého hada. Na signál učitele pak HLAVA hada honí OCAS hada☺, Dynamický strečink + posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- *Hlavní* - Trojice - Dva na jedné straně s míčem - třetí naproti  
Varianta s třetím uprostřed, který vrací přihrávku krajům

1. Přebíhání



2. Driblování



3. Házení





Vybíjená „Vyřazovaná“ - po vybití se z žáků stávají nahrávači okolo hřiště a už se nevracejí do hry

- *Závěr* - Statický strečink, zklidnění organismu

## **KVĚTEN**

### **34. hodina**

- *Úvod* - rušná část - Vracečka - žák, co je vybitý se po 5 ti (klicích, dřepch) vrací do hry, Atletická abeceda + strečink
- *Hlavní* - VYBÍJENÁ na týmy
- *Závěr* - MINIHÁZENÁ + strečink

### **35. hodina**

- *Úvod* - Rozběhání, 5 koleček, na písknutí dřep, sed, klik + atletická abc, staticko – dynamický strečink v kruhu + provlínkačka obručí a svázaným švihadlem
- *Hlavní* - Starty z pozic (lehu, sedu, kliku), Minifotbal 4 + 1
- *Závěr* - výklus + strečink

### **36. hodina**

- *Úvod* - Rozběhání, 5 koleček + atletická abc, staticko - dynamický strečink
- *Hlavní* - Příprava na unifittest
  1. Skok z místa
  2. Člunkový běh
  3. Leh - sed
  4. Rychlostně - vytrvalostní
- *Závěr* - Hra + strečink

---

## **Tréninkový plán pro zvyšování fyzické zdatnosti - 1. ročníky SŠ**

- Nerovnoměrný bouřlivý vývoj.
- Snaha jednat podle vlastních představ často znamená odmítání autority rodičů, učitelů.
- Sportovní aktivita v tomto věku obecně klesá. Dospívající by měli chápat zájmové sportování jako běžnou součást života, která slouží k relaxaci a prevenci různých onemocnění.

- Především pro mladé muže je důležitá funkce sportu jako možnost vybití přebytečné energie.
- Fyzicky se dokončuje růst kostí, není tedy vhodné přetěžování velkými závažími v posilovnách.
- Lze postupně zvyšovat tréninkové nároky na všechny pohybové schopnosti.
- Větší pozornost se přesouvá na taktickou přípravu.

## LISTOPAD

### 1. hodina

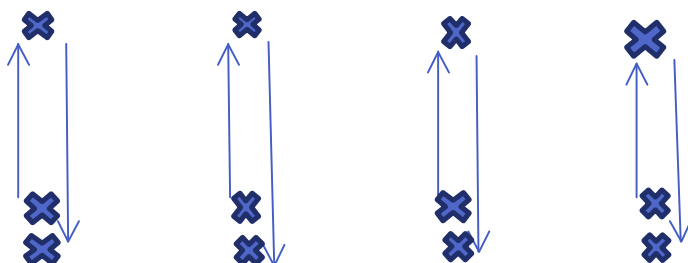
- *Úvod* – rušná část- klasické rozběhání v kruhu. Zapojení HK (horních končetin), Běžecká abeceda (liftink, skipink, cval stranou, zakopávání, předkopávání, běh pozadu, běh zkřížený – vánočka) Staticko-Dynamický strečink
- *Hlavní* - Rozdělení žáků do 2, 3, 4 skupin, v závislosti na počtu dětí a velikosti hřiště, tělocvičny  
 Jednoduché štafety:
  - Oběhnutí kužele a předávka štafety plácnutím.
  - Oběhnutí kužele s míčem a hodem na druhého v pořadí od určité vzdálenosti.
  - Oběhnutí kužele s míčem pozadu a od kužele koulím míč na druhého v pořadí.
  - Zkrácení vzdálenosti kuželů a žáci tentokrát v „pozici raka“ obíhají kužel.
  - Obíhání kužele v pozici „trakaře“. Vždy druhý v pořadí veze žáka před sebou, když ho doveze, stává se sám trakařem
- *Závěr* – poražené družstvo dělá 10 kliků a celá třída si udělá krátký strečink.

### 2. hodina

- *Úvod* – rušná část – „hra na babu“ jednotlivci, dvojice, trojice ..., Běžecká abeceda- liftink, skipink, zakopávání, cvaly stranou, vánočka atd., Dynamický strečink za pomoci švihadla + přeskoky na místě – sounož, s meziskokem, střídání levé, pravé, pozadu, vajíčko
- *Hlavní* – Podbíhání pod švihadlem, které točí učitel s jedním s žáků – podbíhají jednotlivci, dvojice, trojice. Přeskakování točícího švihadla – jednotlivci, dvojice, trojice- důležitá je týmová souhra
- „psí fotbal“ – žáci se rozdělí na 2 skupiny a zaujmou pozici raka - pohybovat se smí pouze tímto způsobem, jinak se hraje klasickým způsobem jako fotbal. Zábavná hra, kdy se posilují zápěstí, paže, ramena.
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

### 3. hodina

- *Úvod* – rušná část- klasické rozběhání v kruhu. Zapojení HK (horních končetin), Běžecá abeceda (liftink, skipink, cval stranou, zakopávání, předkopávání, běh pozadu, běh zkřížený – vánočka), Honička „Mrazík“- ten kdo je chycen, zůstává ve stoji rozkročněm, zachránit ho může žák, co ho podleze. Dynamický strečink + posilování hlubokých zádoových a břišních svalů. Podpor na předloktích (lavice) – výdrž 10s, kliky, lehy-sedy, dřepy
- *Hlavní*: Trojice s přebíháním – kondiční cvičení v intervalu 2 min/ 1 odpočinek – 3 fáze – vše v rychlosti:
  1. Přebíhání s míčem
  2. Driblink s míčem
  3. Přeházování (nebo na kratší vzdálenost volejbalové odbití prsty)
  - 4.



žáci



směr pohybu

- *Závěr* – Vraccčka – kdo je vybitý, stává se nahrávačem po obvodu hřiště. Vrací se do hry v okamžiku, kdy vybijí toho, kdo je vybil.

### 4. hodina

- *Úvod* – rušná část- Honička – ve dvojicích, s přibýváním dvojic, hra na „mrtvolu“(sanitka)- ten kdo je chycen si lehne na záda a dělá mrtvolu, vrátit ho do hry můžete jen v případě, že ho někdo odsune do oživovacího prostoru (žíněnka), staticko-dynamický strečink
- *Hlavní* - Kruhový trénink-Rozdělení žáků do 4- 5 skupin, v závislosti na počtu dětí a vybavení tělocvičny. 1. Stanoviště – šplh na tyči (lano), 2. Stanoviště – skoky přes švihadlo, 3. Stanoviště – házení medicinbalem, 4. Stanoviště – skoky přes lavičku, 5. Stanoviště – cvičení na břicho (lehy sedy, nebo na žebřinách zvedání kolen. Intervaly 1- 1,5 minuty cvičení/ 2 minuty odpočinek
- *Závěrečná* – Závěrečná vraccčka- vybijená – všichni proti všem. Do hry se vrací pouze ten, komu vybijí toho, co je vybil + závěrečný výklus a strečink

## 5. hodina

- *Úvod* – rušná část – „hra na babu“ jednotlivci, dvojice, přibýváním dvojic- na začátku jedna dvojice, která když chytne jednoho, vznikne trojice, která chytnutí dalšího se promění ve dvě chytající dvojice JJ, Běžecká abeceda- liftink, skipink, zakopávání, cvaly stranou, Dynamický strečink za pomoci švihadla+ přeskoky na místě – souňož, s meziskokem, střídání levé, pravé, pozadu, vajíčko
- *Hlavní* – Házení ve dvojicích na kratší a delší vzdálenosti  
Dbát hodně na správnost provedení, jak házení, tak chytání míče. Střídat ruce, házet obouruč, za hlavou, od prsou. Vybíjená – všichni proti všem – vybitý žák si udělá 5 dřepů (kliků, lehů-sedů) a vrací se zpět
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

## PROSINEC

### 6. hodina

- *Úvod* – rušná část- klasické rozběhání v kruhu. Zapojení HK (horních končetin), Běžecká abeceda (liftink, skipink, cval stranou, zakopávání, předkopávání, běh pozadu, běh zkřížený – vánočka), na šíři tělocvičny „žabáky“. Dynamický strečink ve dvojicích + posilování ve dvojicích - Společné dřepy (zaháknuté lokty do sebe, zády k sobě), kliky (žáci leží na sobě, jeden na zádech, druhý na něm a dělají oba kliky), Posilování na břicho – jeden leží na zádech, zvedá nohy, druhý stojí nad ním a nohy mu hází dolů.
- *Hlavní* – „Starty“ z různých poloh. Sprinty cca 5-10 m. Z leže, dřepu, kliku. Člunkový běh – cca 10 m od sebe, 4 krát tam a nazpět, kužele se vždy dotknout.
- *Závěr* – netradiční „vracečka dvojic“- vybíjená ve dvojicích s malým míčem. Žáci se drží za ruce a hrají vybíjenou proti ostatním dvojicím. Vybitá dvojice si udělá společně 5 dřepů zády k sobě a vrací se do hry

### 7. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání + přebíhání a přeskoky přes lavičky + ručkování na žebřinách, Strečink + posilování dvojic, dřepy ve dvojicích
- *Hlavní* - ÚPOLOVÁ HODINA – sudy, kotouly vpřed, vzad. Ukázka a nácvik judistického kotoulu přes rameno vpřed i vzad. Dvojice – na čtyřech naproti sobě, snaží se toho druhého dostat na lopatky, dvojice se prostřídají, vítězové proti sobě. To samé ve stoji – nesmí se kopat, boxovat, škrtit
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

## 8. hodina

- *Úvod* – rušná část – rozběhání ve dvojicích – na délku tělocvičny. Cval stranou děti naproti sobě a na každý třetí krok se děti plácnou rukama na hlavu. Krouží okolo sebe, ale stále pohybem vpřed, dále běží a staví si vzájemně kozu - přeskočit, stoj rozkročný - podlézt. Staticko-Dynamický strečink + posilování hlubokých zádových a břišních svalů. Podpor na předloktích (lavice), na pravém, levém předloktí – výdrž 10s, kliky, lehy-sedy, dřepy
- *Hlavní* - Rozdělení žáků do 2, 3, 4 skupin, v závislosti na počtu dětí a velikosti hřiště, tělocvičny
  - Jednoduché štafety cca na 20 m se žíněnkou:
    - Běh a pád na břicho
    - Prémiový, v případě že máme vhodnou „klouzající žíněnku“ (otočit hladkou stranu dolů)
  - 1. bod za rychlost – pád na žíněnku - zpět, 2 bod- získává družstvo, které svou žíněnku dotlačí dál
    - Běh a pád na záda
    - Běh a kotoul vpřed
    - Běh a kotoul vzad
    - Prémiový za 2 body. Běh kotoul vpřed, vzad a běh zpět
- *Závěr* – Vraccčka, Protážení

## 9. hodina

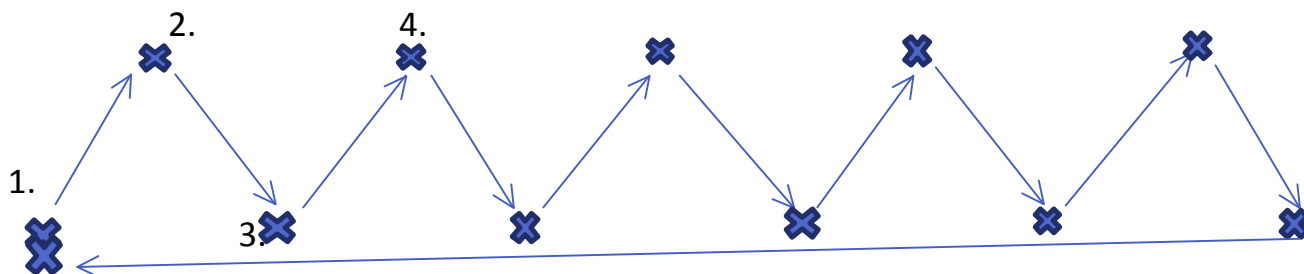
- *Úvod* – rušná část – Rozběhání 3 kola, utvoření kruhu s rozestupy mezi žáky. 1. Učitel vyvolává jméno žáka a směr pohybu. Žák v tom momentě startuje ze své pozice a běží slalomem mezi spolužáky zpět na své místo, přitom dává pozor, aby se nesrazil se spolužáky. 2. Kruh zůstává, žák, který má míč přihrává žákovi po své levici a běží opačným směrem po vnějším obvodu kruhu. Žáci si míč přihrávají vždy doleva, až se míč dostane na své původní místo. Pokud se tam míč dostane dříve než obíhající žák, žák si udělá 10 kliků. V opačném případě klikují žáci v kruhu. Ten si pak vybírá jiného, který dělá to samé.(běžet se dá i pozadu, po čtyřech, cvalem atd...), Dynamický strečink v kruhu + posilování hlubokých svalů (př. Žák je na čtyřech a zvedá souběžně L- ruku a P – nohu, Lavice)
- *Hlavní* – Házená - rozdělení žáků na 2-3 skupiny, s míčem se nesmí člověk pohybovat, pouze přihrávat a ukázat odkud můžou hráči střílet branky. Družstvo, které nehraje, si přihrává míč v kruhu, nebo hraje házenkářské bago
- *Závěr* – penalty na branku, kdo nedá – 5 kliků + strečink

## LEDEN

### 10. hodina

- *Úvod* – Rozběhání žáků s míči ve směru šipek. Žák (1) vybíhá s míčem ve směru šipky k žákovi č. 2 a zůstává na jeho místě. Žák č. 2 běží k č. 3 atd...

Zapojíme do cvičení 2 - 3 míče 3 minuty v tempu (házení, driblink, vedení míče)



X - žáci

→ - směr běhu, přihrávky míče (volejbal.míč), vedení nohou (fotbal.míč), driblink (basketb.míč), vedení míčku florbalkou atd. Staticko-dynamický strečink

- *Hlavní* – Házená s upravenými pravidly – nesmí se běhat s míčem, driblovat
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

### 11. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání + posilování, Strečink + posilování dvojic, dřepy, kliky na sobě
- *Hlavní* - Postavit žákům opičí dráhu, použít švédskou bednu, lavičky, žíněnky, roztočené švihadlo dvěma žáky. Ukázat a vysvětlit žákům trasu opičí dráhy a změřit čas. Příklad: Proběhnout pod švihadlem, udělat kotoul, přeskočit 3 krát sounož lavičku, přelézt švédskou bednu a zpět do cíle. Dráha se dá různě seskládat. Dá se vytvořit paralelní závod dvojic.
- *Závěr* – zklidnění, vydýchání, strečink

### 12. hodina

- *Úvod* – rušná část- honička ve dvojicích, Atletická abeceda
- *Hlavní* - Postavení laviček do čtverce – na každé lavičce dělají žáci jiný cvik a vždy se posunou na další lavičku.
  1. Přítahy na prsou
  2. Přeskoky s pomocí rukou
  3. Posouvání v kliku – ruce na zemi. Nohy na lavičce
  4. Přeskoky bez pomoci rukou

Intervalové posilování – 2 kola/ 2 min. odpočinek 3 série,

Cviky na lavičkách můžeme libovolně modifikovat – ručkovat po lavičce v pozici raka, či přeskoky pozadu apod.

- *Závěr* – Vyřazovačka – žáci, kteří jsou vybití, působí po obvodu hřiště v roli nahrávače + strečink

### 13. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání 2-3 min., Utvoření kruhu s rozestupy mezi žáky. Žák zvolený učitelem vybíhá napříč kruhem směrem k jinému spolužákovi (sám si ho vybere), plácne ho a zaujímá jeho místo. Ten pak běží zase místo někoho jiného a tak to pokračuje, než všichni žáci změni místo. Může se běžet různým způsobem - atletická abc. Dynamický strečink v kruhu + posilování hlubokých svalů (př. Žák je na čtyřech a zvedá souběžně L- ruku a P – nohu, Lavice- podpor na předloktích)
- *Hlavní* – Hrazda – ručkování ve svisu, Náskok do vzporu, překot vpřed, – výmyk se záchranou.
- *Závěr* – Vracečka – učitel a vybité děti v roli nahrávače, strečink

### 14. hodina

- *Úvod* – rušná část – Dvojice – honička- změna držení (za levé ruce, předloktí, ramena, za trup). Atletická abeceda ve dvojicích na 20 m – liftink, skippink, zakopávání, cval, atd...
- *Hlavní* – házenkářské „bago“ s míčem. Žáci utvoří kruh cca 10 žáků po obvodu a dva žáci uprostřed, kteří se snaží chytit míč, který si jeho spoluhráči jakkoliv přihrávají. Jakmile ho špatně přihrájí, nebo jim ho středový hráč chytne, vystřídá žáka uprostřed. Hru můžeme různě regulovat např. změnou házecí ruky, přihrávka pouze odrazem od země, nesmí se přihrát na žáka vedle sebe atd., Házená – (je možné různé modifikace. Př. 1) Gól platí pouze hlavou, kdy v obranné části mohou bránit pouze dva hráči, 2) gól platí pouze L – rukou atd)
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

### 15. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání po tělocvičně – diagonály svižným tempem, šířky volněji (osmičky), Dynamický strečink + posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- *Hlavní* – běh – člunkový běh – vzdálenosti 2, 4, 6, 8, 10 m (čáry v tělocvičně), Florbal – hra
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

## 16. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání + přebíhání a přeskoky přes lavičky + ručkování na žebřinách. Strečink + posilování dvojic, dřepy, kohoutí zápasy- Žáci se snaží vytlačit z kruhu (ruce za zády, skákání po jedné noze a vrážet do sebe smí pouze ramenem)
- *Hlavní* – Sudy, kotouly vpřed, vzad, judistického kotoulu přes rameno vpřed i vzad. Návčik stoje na hlavě a na rukou - se záchranou. Přemet stranou.  
Dvojice – na čtyřech naproti sobě, snaží se toho druhého dostat na lopatky, dvojice se prostřídají, vítězové proti sobě.  
Pokud zbyde čas - zápasy dvojic ve stoji.
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

## 17. hodina

- *Úvod* – rušná část – Poklus se změnami směru, poklus s vysokým skipinkem, zakopávání – střídat s chůzí v dřepu (kachnička), ve výponu.  
Dynamický švihový strečink + posilování dvojic, dřepy
- *Hlavní* - Posilování s plnými míči: podávání na místě i za pohybu ve dvojicích, s rotací za zády, přihrávky na krátké vzdálenosti, v lehu sedu
- *Závěr* – zklidnění, strečink ve dvojicích.

## ÚNOR

### 18. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání po tělocvičně, násobené odrazy z Levé, Pravé – HONIČKA- mrazík, koza. Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů, lavice, vzpory, násobené dřepy
- *Hlavní* – přeskok přes kozu – ukázka. Návčik rozběhu a odrazu z odrazového můstku.  
Spojení rozběhu, odrazu a přeskoku
  - přeskok roznožkou – koza našíř a nadél
  - přeskok skrčkou – koza našíř, nadél
  - přeskok stranou – nohy po přeskoku jdou doleva, či doprava
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

### 19. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání po tělocvičně – Delší vzdálenosti svižným tempem, na šíři tělocvičny volně běh pozadu. Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů
- *Hlavní* – posilování – kruhový trénink 1) přeskoky lavičky 2) Svis ze žebřin-zvedání kolen 3) přihrávky volejbalovým míčem 4) švihadlo „král střelců“ – v hodech na koš
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu



## 20. hodina

- *Úvod* – rušná část - rušná část – Rozběhání 3 kola, Utvoření kruhu s rozestupy mezi žáky. Žák zvolený učitelem vybíhá s míčem napříč kruhem směrem k jinému spolužákovi, přihraje mu míč a zaujímá jeho místo. Ten pak běží zase místo někoho jiného a takhle se to zrychluje, než všichni žáci změni pozice. Poté učitel přidá 2., popřípadě 3. míč. Dynamický strečink v kruhu – žáci se v předcvičování střídají + posilování hlubokých svalů (př. Žák je na čtyřech a zvedá souběžně L- ruku a P – nohu, Lavice- podpor na předloktích), Dynamický strečink + posilování hlubokých svalů
- *Hlavní* - „Přihrávaná“ – žáci se rozdělí na dvě poloviny a snaží se o co nejvíc přihrávek. Přihrávky si nahlas počítají, jakmile jich udělají deset, druhé družstvo dělá 10 kliků.  
Házená – Ta samá družstva hrají házenou bez kroků na branky.
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

## 21. hodina

- *Úvod* – 3 min. rozběhání okolo tělocvičny, využití žíněnek po obvodu tělocvičny na kotouly. „Vracečka“ – vybíjená s vrácením do hry (vybitý žák se vrací do hry v okamžiku, kdy někdo vybijí toho, kdo ho vybil) Vybíjíme vždy dle pokynů učitele rozdílným způsobem: 1) Oběma rukama za hlavou 2) trčením vpřed od prsou 3) slabší rukou 4) bowlingovým hodem 5) silnější rukou, Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů
- *Hlavní* – Soutěže s basketbalovým míčem
  - Obíhání kužele driblinkem
  - Postavit slalom z kuželů – driblink a přihrávka na dalšího v pořadí od určitého místa.
  - Driblink ke kuželi pozadu, od kuželu přihrávka na dalšího v pořadí
  - Driblink „slabší“(Levou) rukou okolo kužele
  - Driblink ke koši, trefit obroučku (desku) a zpět
  - Driblink – dát koš a zpět – za 2 body
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

## 22. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání formou honičky. Kdo je chycen, udělá kozu a vrácen může být, když ho někdo přeskóčí. Atletická abc ve dvojicích: liftink, skipink, cvaly, vánočka, Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů

- *Hlavní* – Běh přes překážky (lavičky)- rozvoj rychlostní vytrvalosti 3 min/2 min pauza – 3 série  
Hra – (fotbal, florbal, psí fotbal, basketbal, frisbee)
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

## 23. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání po tělocvičně, násobené odrazy, dopředu a do strany z Levé, Pravé nohy, atletická abeceda, Dynamický strečink s míčem (kroužení kolem těla, nohou apod., ukázka driblinku na místě (správný postoj a technika)
- *Hlavní* – Vytvoření dvojic – 1. žák běh bez balonu, 2 žák za ním kopíruje jeho pohyb driblinkem – zkouší si střídat ruce – levá -pravá  
Dvojice naproti sobě a přihrávky od prsou, za hlavou, odrazem, po otočce. Základ je technika provedení. Návuk dvojtaktu z místa a z driblinku. Ve dvojicích přihrávky v pohybu a hod na koš
- *Závěr* – vyrazovačka- král střelců z místa na koš

## BŘEZEN

### 24. hodina

- *Úvod* – 5 koleček na rozběhání s míči – driblink. Proplétání se s míči kolem sebe – na písknutí: dřep, otočka, sed – při stálém driblování + dynamické protažení s míčem
- *Hlavní* – Opakování hodu na koš a dvojtaktu + hra - basketbal
- *Závěr* – PORAŽENÍ – posilování

### 25. hodina

- *Úvod* – rušná část, Atletická abeceda. - honička ve dvojicích – přibývání dvojic, koza atd. Staticko- dynamický strečink – soustředíme se na ramena
- *Hlavní* - Kruhy – svésíme kruhy níže a žáci si zkusí kliky v kruzích
  1. Komíhání - dbát na natažené tělo
  2. Svis vznesmo – nohy za hlavou, svis střemhlav vzadu
  3. Přednos ve vzporu na kruzích (nohy pro menší náročnost můžeme pokrčit)- učitel drží vzadu kruhy u žákova těla
  4. Sestava - svis vznesmo, střemhlav, překot vzad a vpřed
- *Závěr* – statický strečink

## 26. hodina

- *Úvod* – rušná část- Vracečka – vybíjená (hráč co je vybitý – 5 kliků a vrací se do hry), strečink + posilování
- *Hlavní* - Nácvik volejbalové přihrávky prsty, bagr ve dvojicích, trojicích, Nácvik podání  
Vytvořit dva kruhy a družstva si počítají počet přihrávek
- *Závěr* – výklus 3 - 5 minut + protažení

## 27. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání po tělocvičně – Delší vzdálenosti svižným tempem, na šíři tělocvičny volně běh pozadu. Atletická abeceda, Dynamický strečink+ specif. cvičení na levou a pravou ruku - semafor  
SEMAFOR – předpažit, upažit, vzpažit, připažit. Jedna ruka začíná o jeden úkon dříve
  - *Hlavní* – Soutěže týmů: 2 – 3 zástupy dětí
    - Žabák – žák skočí snožmo co nejdál, na jeho místo nastupuje druhý v pořadí, skočí z jeho místa, pak třetí, čtvrtý ... Které družstvo skočí nejdál celkově vyhrává.
    - Voják – žáci stojí v zástupu ve stoji rozkročném a ruce mají na ramenu žáka před ním. Poslední v zástupu startuje tak, že se musí podplížit pod nohama svých spolužáků až na začátek. Takhle se prostřídají všichni žáci. Kdo je nejrychlejší vyhrává.
    - Had – žáci jsou jakýmkoliv způsobem spojeni a startují na pokyn vyučujícího. Musí oběhnout metu a vrátit se zpět na své místo. Kdo se rozpojí, prohrává automaticky.
    - Prsten – žáci stojí v řadě (kruhu) chyceni za ruce. Úkolem je provléknout obruč (spojené švihadlo) bez pomoci prstů až na druhou stranu (a zpět). Rychlejší vyhrává.
- Vracečka – vybíjení obouruč, trčením vpřed od prsou
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

## 28. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání po tělocvičně – diagonály svižným tempem, šířky volněji, člunkový běh – vzdálenosti 2, 4, 6, 8, 10 m, Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- *Hlavní* – šplh na tyči (LANĚ) – dobré zvládnutí techniky + přelézání z tyče na tyč - štafeta
- *Závěr* – výklus 3-5 min. Statický strečink, zklidnění organismu

## 29. hodina

- *Úvod* – rušná část – Honičky: mrazík, koza, mrtvolky, Dynamický strečink + 10 kliků, dřepů, lehů-sedů
- *Hlavní* – Hrazda – průsmyk vzad a vpřed. Návnik výmyku a překotu vpřed. Učitel s žáky dělají záchranu s dopomocí, Shyby na hrazdě.
- *Závěr* – strečink

## DUBEN

### 30. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání 3 min. + dynamický strečink
- *Hlavní* – kruhový trénink: 1.švihadla 2.házení plných míčů ve dvojicích(leh-sed) 3.přeskoky lavičky 4. Zvedání kolen na žebřinách – interval 1 min cvičení/ 1 min. odpočinku, „psí fotbal“
- *Závěr* – zklidnění organismu, strečink

### 31. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání po tělocvičně – diagonály svižným tempem, Starty z místa (na 5 metrů): ze sedu, kliku, dřepu, lehu, Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- *Hlavní* : Soutěže: 2-3 zástupy žáků - běhy na 20 metrů
  - Běh s míčem okolo kužele, zpět na konec zástupu, kde se míč pošle mezi nohama spolužáků na dalšího žáka v pořadí.
  - Běh s míčem okolo kužele, zpět na konec zástupu, kde se míč předává nad hlavami spolužáků na dalšího žáka v pořadí.
  - Běh s míčem okolo kužele, za kuželem žák přihrává hodem na dalšího žáka v pořadí.
  - Běh všech žáků spojených jakýmkoliv způsobem okolo kužele a nazpět do původního postavení. Kdo se rozpojí, automaticky prohrává.
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

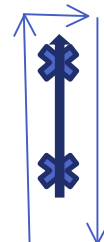
### 32. hodina

- *Úvod* – rušná část – Rozběhání po tělocvičně – diagonály svižným tempem, šířky volněji – poté na znamení - změny směru, klik, sed, dřep ..., Dynamický strečink+ posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- *Hlavní* – hra dle hlasování žáků (výběr: florbal, basketbal, fotbal, vybíjená, frisbee)
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

### 33. hodina

- *Úvod* – rušná část – Vybíjená dvojic – každý z dvojice má „3 životy“, pro nabití si musí mezi sebou nahrát, pakliže zůstane sám, může vybějet bez nabití do té doby, dokud má „život“ 😊. Dynamický strečink + posilování hlubokých svalů (rovnovážná cvičení)
- *Hlavní* - DVOJICE –NAPROTI SOBĚ
  1. Přihrávání – od prsou, za hlavou, o zem, hodem na koš
  2. Driblování – viz obrázek, oběhnutí spolužáka a přihrávka na něj
  3. Přihrávky ve dvojicích v pohybu – střelba na koš

Hra - basketbal
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu



## KVĚTEN

### 34. hodina

- *Úvod* – rušná část – Honičky – Rozběhání 3 min, ve dvou zástupech na 10 metrů atletická abc, “ Čísla” – žáci utvoří dvojice, postaví se zády k sobě a rozdělí se na „jedničky“ a na „dvojky“. Jakmile učitel zavolá “ jedna“, jedničky se rozběhnou ve směru, co stojí a utíkají dvojkám, pro které je to signál k chycení jedniček. Pokud je dostihnou před zvolenou čarou, mají bod. Pokud nechyť, vyhrává žák číslo jedna. Pozice se různě mění (sed, dřep, klik, leh), staticko- dynamický strečink + posilování
- *Hlavní* – výběrová (fotbal, florbal, házená, basketbal, frisbee) intervalová hra ve větším nasazení, nasadíme proti sobě menší počet žáků a nabádáme je k vysokému tempu. Žáky střídáme po 2-3 minutách.
- *Závěr* – vydýchání a protažení

### 35. hodina

- *Úvod* – Rozběhání, 5 koleček + atletická abc, staticko – dynamický strečink
- *Hlavní* - Opičí dráha – lavičky, části ze švédské bedny na výšku, na šíři, žebřiny, žíněnký. Překážky zdolávat různým způsobem, záleží na učiteli. Doporučení: Protáhnout skrz části švédské bedny, přeskočit zmenšenou překážku, vyskočit na žebřiny a přeručkovat předepsanou vzdálenost, na žíněnkách zvolené úkony- sudy, kotouly atd...
- *Závěr* – Hra + strečink

### **36. hodina**

- *Úvod* – Rozběhání, 5 koleček + atletická abc, staticko – dynamický strečink
- *Hlavní* – Příprava na unifittest:
  1. Skok z místa
  2. Člunkový běh
  3. Leh – sed
  4. Rychlostně – vytrvalostní
- *Závěr* – Libovolná hra + strečink

**No a to je celé 😊. Doufáme, že si z tohoto tréninkového plánu vezmete co nejvíce pro Vaši praxi. Berte jednotlivé cvičení jako inspiraci. Samozřejmě to nejdůležitější je, jak tyto „doporučené“ cviky představíte žákům. Víme, že v dnešní době je čím dál těžší motivovat žáky k pohybu, a právě proto je osobnost učitele tak významná. Hodně štěstí 😊.**

**Praha 2014**