



Čas přípravy
15 minut



Čas realizace
1 hodina



Prostor
klubovna



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
20



Věková kategorie
12–14 let

NETRADIČNÍ ČTYŘBOJ V KLUBOVNĚ

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: sociální a personální.

Konkrétní cíl: Zdokonalení fyzických dovedností, získání pocitu sebeuspokojení, ověření zdatnosti, překonání vlastních hranic, podpora soutěživosti.

Motivace: Soutěžít se nemusí pouze v klasických disciplínách. I Usain Bolt nebo Bára Špotáková musí trénovat rozmanitě. A že nemáme po ruce tělocvičnu? To přece nevádí.

Potřeby: Propozice a tabulky pro netradiční čtyřboj (skok do dálky z místa, výskok dosažný, kliky, leh-sedy) - viz Přepočtová tabulka. Značka pro start skoku do dálky z místa. Míra pro skok dosažný (nalepit na zeď lepicí pásku a vyznačit na ní centimetry). Metr, stopky.

K tomuto metodickému listu je pracovní list S2A, S2B, S2C.

Provedení: Na začátku schůzky seznámíme děti s podmínkami netradičního čtyřboje. Vyznačíme čtyři stanoviště, na kterých se děti vystřídají. Pokud nemáme obsazená rozhodčími všechna stanoviště, plníme úkoly se všemi postupně.

Skok do dálky z místa

Skok provádíme z mírného stoje rozkročeného od vyznačené odrazové čáry, špičky se jí lehce dotýkají. Skákat je možné i na písčité cestě. Při skocích do pískoviště musí být rovina písku srovnána do roviny odraziště.

Hodnocení: délka nejdelšího ze tří pokusů, s přesností na 1 cm. Měříme od vyznačené odrazové čáry k místu doskoku. Při dotyku země rukou za tělem, případně dopadu do sedu, je pokus neplatný. Měří se poslední zanechaná stopa.

Výskok dosažný

Na stěně vyznačíme nebo připevníme délkovou míru. Nejnižší bod tam, kam dosáhne i ten nejmenší cvičenec, nejvyšší pak o něco výše, než může dosáhnout ten nejvyšší. Každý centimetr je vyznačen.

Cvičenec si stoupne bokem ke stěně (praváci pravým, leváci levým bokem), a to tak blízko, aby se stěny lehce ramenem dotýkal. Vzpažením pak vyznačí místo, kam až dosáhne. Přitom musí stát na plných chodidlech, paži se snaží vytáhnout z ramene co nejvýše. Rozhodčí tento údaj zaznamená. Cvičenec pak úkrokem odstoupí asi 15cm od stěny, avšak zůstává stále v postavení bokem ke stěně.

Následuje vlastní test. Z mírného podřepu se zapažením se cvičenec odrazí snožmo a švihem paží vzhůru se snaží vyskočit co nejvýše. Dotykem prstů ruky, která je blíže ke stěně, vyznačí místo, kam nejvýše dosáhne.

Hodnocení: Stanovíme rozdíl v centimetrech mezi výší dotyku ve stoji a dotyku při výskoku. Hodnotíme nejlepší ze tří pokusů. Rozdíl v centimetrech = počet bodů.

Kliky

Úkolem je provést co nejvíce kliků – cvičíme plynule bez přestávek do únavy. Muži a chlapci starší 10 let provádějí kliky ve vzporu ležmo, chlapci 6–9 let a všechny kategorie žen cvičí ze vzporu klečmo (oporem o kolena, přičemž trup a stehna tvoří přímku). Ruce jsou opřeny dlaněmi o zem v úrovni prsou a v šíři ramen, prsty směřují vpřed. Každý klik musí být ukončen vzporem, při kterém jsou paže zcela napjaty. Je třeba dbát na správné provedení, které vyžaduje, aby po celou dobu cvičení trup a nohy (případně trup a stehna) tvořily přímku. To znamená neprohýbat se ani nevysazovat.

Hodnocení: Výkon hodnotíme počtem úplně dokončených vzporů ležmo, tzn., že cvičíme do únavy. Cvičení však ukončíme i tehdy, pokud se cvičenec začne prohýbat či vysazovat. Počet dokončených vzporů ležmo = počet bodů.

Leh-sed

Jde o cvičební cyklus, který provádíme po dobu 2 minut. Při cvičení přidržuje testovanému spolucvičenec nohy tlakem na kotníky u země. Tempo je individuální, cvičení je možné případně i přerušit – čas však běží dál. Cvičební cyklus začínáme z lehu na zádech, nohy jsou pokrčeny v úhlu cca 45° a mírně (asi na šíři chodidla) roznoženy. Ruce jsou spojeny za hlavou v týlu, lokty se dotýkají země. Při sedu pootočíme mírně trup a dotkneme se jedním loktem



opačného kolena (při prvním cyklu levým loktem pravého kolena, při dalším vždy opačně).

Hodnocení: Počet ukončených cvičebních cyklů za 2 minuty.

Přepočtová tabulka chlapci a dívky 12–14 let

Chlapci (12–14 let)

Výkonnost	Body	Skok do dálky z místa (cm)	Výskok dosažený (cm)	Kliky (počet)	Leh-sed(počet)
Výborná	10, 9, 8	240, 228, 216	48, 46, 44	38, 34, 30	68, 63, 59
Dobrá	7, 6	205, 195	41, 39	26, 22	53, 47
Snížená	5, 4	185, 175, 36	34	18, 14	41, 34
Slabá	2, 1	165, 155, 148	32, 30, 25	10, 8, 6	26, 23, 21

Dívky (12–14 let)

Výkonnost	Body	Skok do dálky z místa (cm)	Výskok dosažený (cm)	Kliky (počet)	Leh-sed(počet)
Výborná	10, 9, 8	215, 205, 198	42, 40, 38	35, 33, 30	66, 60, 54
Dobrá	7, 6	190, 180	36, 34	26, 22	48, 42
Snížená	5, 4	170, 160	32, 30	18, 15	36, 30
Slabá	2, 1	150, 140, 130	28, 26, 23	13, 11, 9	26, 22, 20

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Aktivita umožňuje začlenění dětí do kolektivu a nevytváří bariéry pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Vedoucí musí dbát na individuální přístup k těmto dětem a respektovat obecná doporučení v úvodní části metodiky.

Pozor na: Předem informovat děti o sportovním oblečení na schůzku, pití.

Moje poznámky: Pravidla netradičního čtyřboje, vyhodnocovací tabulky podle věku, rozdělené na chlapce a děvčata. Stopky, metr, tužka, lepicí páska na omítku, pásmo, křída, poznámkový blok na zapisování výsledků.