



Čas přípravy
30 minut



Čas realizace
60 minut



Prostor
hřiště, louka



Roční období
jaro, léto



Počet účastníků
10–15



Věková kategorie
4.–5. třída/10–11 let

ATLETICKÝ TROJBOJ

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: sociální a personální, k učení.

Konkrétní cíl: Zlepšuje nácvikem běh, skok, hod a zúčastní se atletického trojboje. Zná a řídí se základními pokyny a povely. Učí se sportovnímu chování – dodržovat pravidla a nepodvádět. Spolupracuje v týmu a snaží se dosáhnout co nejlepšího výkonu.

Motivace: Vzplanutím olympijského ohně budou naše dětské olympijské hry zahájeny. Sportovci se po náročném tréninku sjíždějí pod olympijské kruhy. Nyní se vše rozhodne. V atletickém trojboji změří své síly a prokážou svou pohybovou zdatnost. Jen ti nejlepší vystoupí na stupně vítězů a s medailemi na krku si vychutnají pocit vítězství.

Potřeby: Kuželky na vytyčení startu a cíle, terčíky k označení dosažených výkonů, pásmo, stopky, 3 molitanové míčky, medicinbal, startovní karty pro jednotlivce i družstva, diplomy, medaile.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

Provedení: Před samotnými závody necháme všechny závodníky nastoupit (podle věku nebo družstev). Pozdravíme se pokřikem a seznámíme děti s průběhem závodu a pravidly, která musejí dodržovat.

1. Trojboj jednotlivců

Vedoucí spolu s dětmi vybere tři disciplíny, které budou tvořit atletický trojboj. Účastníky rozdělíme do kategorií, ve kterých budou soutěžit, podle věku a pohlaví.

Např.: **Hod do dálky kriketovým míčkem** (popř. tenisovým míčkem)

Běh 30 m na čas

Trojsek z místa – skáču se tři skoky na sebe navazující, odraz vždy jednou nohou, rozhoduje místo doskoku po třetím skoku, měříme délku.

Každý účastník závodu musí absolvovat všechny tři disciplíny. Vedoucí vystaví každému závodníkovi startovní kartu, do které se budou zapisovat dosažené výsledky.

U hodu a trojskoku nemusíme měřit všechny výkony, ale označíme místo dopadu či doskoku terčíkem. Po dokončení disciplíny všemi závodníky zapíšeme do startovních karet pořadí dětí podle dosažených výkonů.

U běhu napíšeme k jednotlivým časům pořadí.

Po absolvování trojboje sečteme každému dítěti pořadí všech disciplín. Toto číslo rozhodne o celkovém umístění. Nejnižší číslo = 1. místo v atletickém trojboji.

2. Trojboj družstev

Vedoucí vybere soutěžní disciplíny trojboje a rozdělí děti do stejně početných a vyrovnaných družstev. Družstva označíme čísly. Na start vždy nastoupí celé družstvo a jeho členové postupně splní zadaný úkol.

Např.: **Hod medicinbalem**

Způsob hodu míče je obouruč, ve stoji rozkročněm, do dálky před sebe.

První z družstva provede hod a z místa dopadu hází další člen družstva. Hráči házejí postupně, až se všichni členové družstva vystřídají. Místo dopadu posledního hodu určuje, jak daleko celé družstvo dohodilo. Místo se označí a nastoupí na start další družstvo. Až všichni odhážejí, určí vedoucí pořadí družstev a zapíše do startovní karty.

Běh s molitanovým míčkem kolem mety zpět na start

Vedoucí postaví metu do vzdálenosti 20m od startu. Na jeho povel vyběhne první člen družstva, nese molitanový míček a běží kolem mety zpět na start. Na startovní čáře předá míček dalšímu závodníkovi. Běhá se tak dlouho, až se všichni členové družstva vystřídají. Rozhoduje čas, za který celé družstvo postupně uběhlo celou trasu. Mohou také běžet družstva naráz, každé po své vytyčené dráze. Nemusí se v tomto případě měřit čas, ale pořadí určí doběhnutí

posledních členů družstev. Pořadí se opět zapíše do startovní karty každého družstva.

Skok z místa snožmo

Nejprve skáče vždy první člen družstva ze startovní čáry. Z místa jeho doskoku skáče druhý člen a tak pokračují, až se všichni členové vystřídají. Doskok posledního člena rozhodne, kam až družstvo doskákalo. K disciplíně se připraví další družstvo. Pořadí se opět zapíše do startovní karty.

O celkovém umístění družstev v trojboji rozhodne součet jednotlivých pořadí v disciplínách. Vítězí družstvo s nejnižším součtem. Atletický trojboj ukončíme nástupem s vyhlášením výsledků. Vítězové obdrží diplom a medaile. Můžeme vyhlásit nejlepšího běžce, skokana a házeče, podle výkonů v jednotlivých disciplínách závodu jednotlivců. Nezapomeňme poděkovat všem závodníkům za jejich snahu, výkony a dodržování pravidel.

Na aktivitu lze navázat zapojením do pionýrské soutěže v Pentatlonu.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Autistické děti je třeba dávat na konec družstva, aby si zafixovaly pravidla a prakticky viděly, jak splnit zadaný úkol. Pokud plní zadaný úkol všechny děti najednou, pak dávat autistickým dětem jednoslovné, konkrétní a jasné pokyny. Dětem s poruchou motoriky nebo dětem tělesně hendikepovaným je možné zadávat jinou roli při soutěži – rozhodčí, mety, startéři, hodnotitelé soutěže...

Pozor na:

Vedoucí každou disciplínu dětem názorně předvede. Pozor na přesné určení místa doskoku a dopadu. Tedy míst, ze kterých pokračují další závodníci. Nutno také dbát zvýšené bezpečnosti v místech dopadu míčů, aby nedošlo ke zranění dětí. Všechny děti se musí zdržovat za startovní čarou.

Moje poznámky: