

Superskoky

Předmět / vzdělávací oblast

Prvouka/Člověk a jeho svět
Tělesná výchova
Informatika

Výstupy z RVP

Rozvoj síly a vytrvalosti; týmová spolupráce; práce s těžištěm těla a náčiním.

Časová dotace lekce

Tělesná výchova - 45 minut
Prvouka/Člověk a jeho svět - 15 minut

Podpůrné materiály

Motivační text
Video
Pracovní list

Potřebné pomůcky

lavička, malé míčky, žíněčky, obruče

Cíle

Žáci se seznámí s principem přípravy astronautů na náročné podmínky ve vesmíru. Prostřednictvím pohybových her a vesmírné opičí dráhy rozvíjejí rovnováhu, rychlost a koordinaci. Naučí se bezpečně překonávat překážky, orientovat se v prostoru a spolupracovat v týmu. Na závěr si uvědomí důležitost odpočinku a regenerace po fyzické aktivitě.

Jak zapsat tuto aktivitu do Mise X?



Other physical activity,
Agility Astro - Course



Přihlášení

E-mail

Heslo

☐ Pamatovat si mě

[Zapomněli jste heslo?](#)

[Zaregistrujte si účet](#)

[odkaz](#)

Superskoky

Motivační text

Astronauti na Měsíci mohou skákat poměrně vysoko díky nižší gravitaci, ta je tam zhruba šestkrát slabší než na Zemi. Člověk se tak na měsíčním povrchu cítí mnohem lehčí, protože jeho tělo není tolik přitahováno směrem dolů. Při výskoku se tak dosahuje větší výšky a dopad trvá déle než u nás na Zemi.

Zní to zábavně, ale vyžaduje to i dobrou techniku. Kvůli rozdílné gravitaci se totiž tělo chová jinak, snadno tak může dojít ke špatnému dopadu nebo ztrátě rovnováhy. Proto je důležité naučit se správně skákat, tlumit dopady a pracovat se stabilitou těla. Astronauti to trénují už na Zemi pomocí speciálních cvičení, která napodobují sníženou gravitaci.

Vy si v této aktivitě zkusíte něco podobného, zapojíte svaly nohou, vyzkoušíte různé typy výskoků a třeba se vám podaří překonat rekord ve skoku do výšky!

Teoretické video

Pomůcky: interaktivní tabule/televize/projektor

Superskoky

Zahřátí: Sběrači měsíčních kamenů (5 minut)

Rozběhání po tělocvičně → učitel dává povely:

„Meteority!“ → děti se přikrčí, chrání hlavu.

„Start rakety!“ → děti se co nejrychleji natáhnou ke stropu.

„Přistání!“ → leh na břicho nebo dřep.

Angličáky (5 minut)

Postav se rovně, připrav se. Zavolej „Pět!“

Přejdi do podřepu a polož dlaně na zem. Zavolej „Čtyři!“

Vyskoč nohama dozadu do prkna (pozice kliku). Zavolej „Tři!“

Udělej jeden klik. Zavolej „Dva!“

Přitáhni nohy zpět do podřepu. Zavolej „Jedna!“

Vyskoč co nejvýše a natáhni ruce k nebi. Zavolej „Start!“

Opakuj 10×. Poté si spočítej, kolikrát zvládneš zopakovat tento cvik za 30 sekund.

Skoky do dálky – „Přistání na kráteru“

Žáci se postaví za vyznačenou odrazovou čáru. Na povel se odrazí snožmo a dopadnou do měkké dopadové plochy, například na žíněnku, gymnastický koberec nebo do písku.

Učitel dbá na to, aby při dopadu pokrčili kolena a tím tlumili náraz, čímž chrání své klouby.

Každý žák si skok několikrát zopakuje a změří se délka jeho nejlepšího pokusu.

Tato aktivita posiluje dolní končetiny a učí správné technice odrazu a dopadu.

Závěrečná část

Klidná chůze po místnosti, hluboký dech.

Protahovací cviky: natažení paží „směrem k hvězdám“, předklon k noze (dotek Měsíce),

nadzvednutí na špičky „lekce gravitace“.

Reflexe hodiny

Jak se dnes vaše tělo chovalo v „kosmu“? Hodí se tyto dovednosti pro astronauty?

Vyplnění pracovního listu.

Superskoky

Opičí dráha - kosmická mise (30 minut)

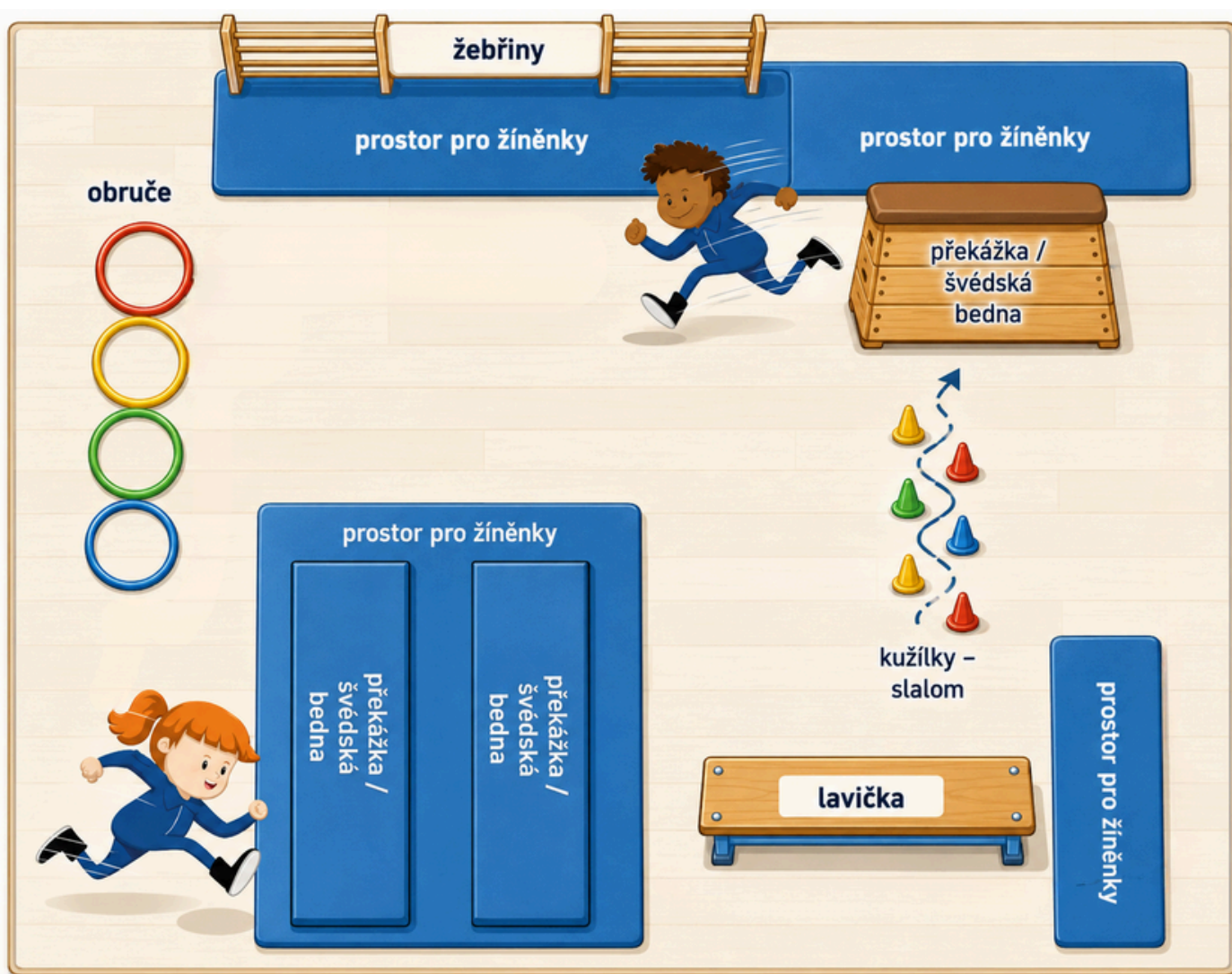
Pomůcky: švédské bedny, lavičky, kužely, žebřiny, obruče, molitanové podložky.

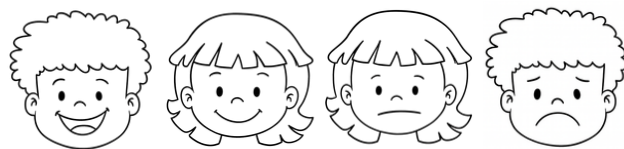
Učitel postaví „vesmírnou dráhu“ z tělocvičného náčiní.

Úkolem žáků je bezpečně překonat dráhu: přelézt bednu (modul), prolézt tunelem z laviček a obručí, přeskákat „kosmické trosky“ z kuželů, vyšplhat na žebřiny (přístup k solárním panelům). Každý volí vlastní způsob, důležitá je bezpečnost.

Varianta: Na konci hodiny si žáci mohou dráhu projít na čas jako závodní mise – kdo zvládne nejrychleji projít všemi překážkami.

Příklad opičí dráhy





Superskoky

Najdi v osmisměrce klíčová slova k tématu.



C	T	S	V	A	L	Y	G	J	W	O
D	G	R	A	V	I	T	A	C	E	Z
H	K	T	F	B	O	Y	V	O	D	P
D	N	H	U	O	S	E	L	Ě	T	L
B	I	T	E	A	B	U	Z	T	X	A
G	N	W	E	R	N	U	Q	W	F	N
D	É	M	W	Z	C	O	Z	L	L	E
T	R	G	Z	Í	Ů	E	R	Z	O	T
W	T	T	S	W	M	H	B	T	R	A
B	J	Ě	V	Ě	I	R	C	R	S	A
J	M	B	I	K	O	K	S	U	I	A

MĚSÍC

GRAVITACE

PLANETA

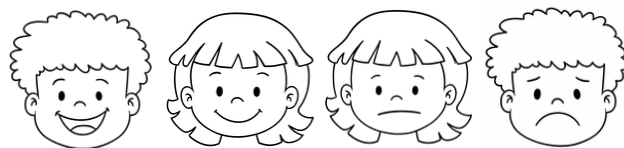
SVALY

ASTRONAUT

SKOK

ZEMĚ

TRÉNINK



Superskoky

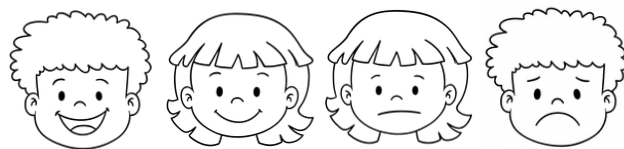
Co nového jsem se dnes dozvěděl/a? Co nového ses dnes dozvěděl/a?

Kde by ses chtěl/a pohybovat a proč?

Při jaké aktivitě ses dnes nejvíce zapotil/a?

Jakou novou překážku bys vymyslel/a do opičí dráhy? Použij jen to, co máte v tělocvičně.

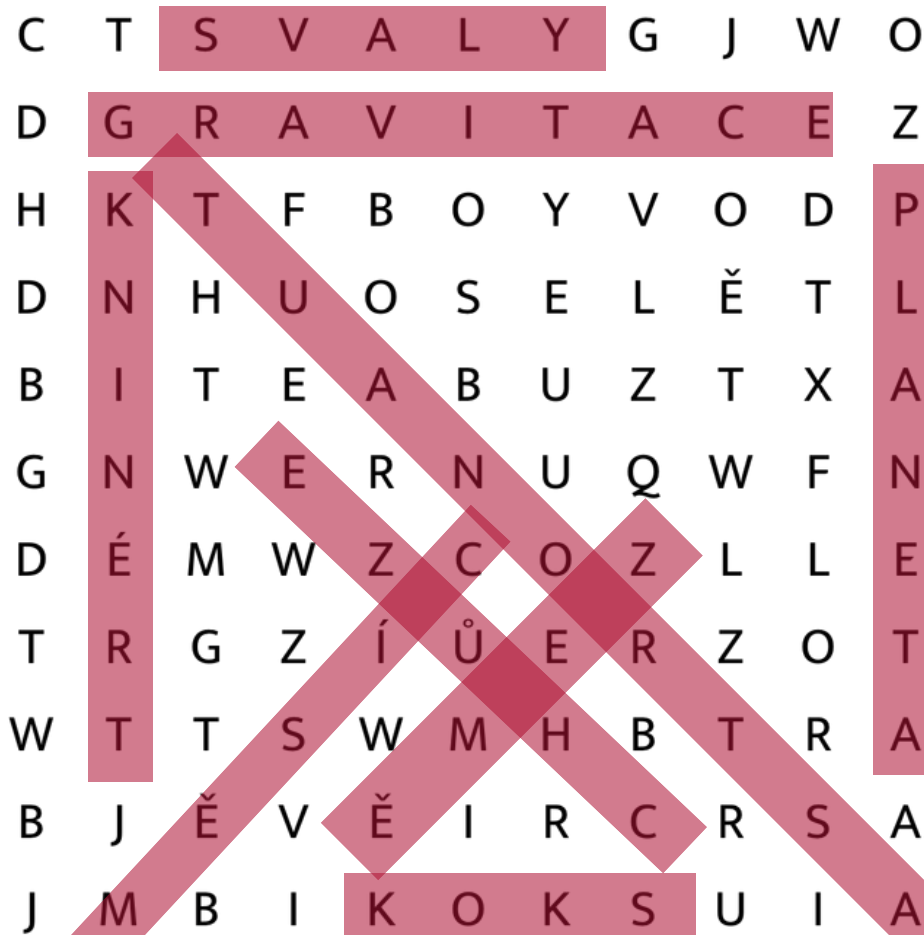
Skok z místa		
datum		
vzdálenost – pokus č. 1 (cm)		
vzdálenost – pokus č. 2 (cm)		



Superskoky *výsledky*

individuální řešení žáka

Najdi v osmisměrce klíčová slova k tématu.



MĚSÍC

GRAVITACE

PLANETA

SVALY

ASTRONAUT

SKOK

ZEMĚ

TRÉNINK