

Sportování v duchu přátelství, respektu a snahy vyniknout

Zařazení do předmětu: Tělesná výchova pro 2. stupeň ZŠ a příslušné ročníky víceletých gymnázií

Kontext k hodině

Snaha vyniknout je často úzce spojena s vyhráváním, a přestože právě výhra je často cíl soutěžení, tato interpretace je poměrně omezená. Každý z nás má jiné možnosti, ve sportu i životě, a snaha být nejlepší, jak jen my samotní můžeme být, je dostatečně ušlechtilý cíl. Vyvíjení maximálního úsilí ve snaze vyniknout utváří náš charakter a dává smysl našim výkonům, a to nejenom ve sportu. Snaha vyniknout může ovlivňovat všechny oblasti našeho života, ale i lidi kolem nás. A když už jsme u výjimečnosti a snahy vyniknout – znají žáci nějaké velké sportovce nebo účastníky [Olympiády dětí a mládeže 2024\(ODM\)](#) v Jihočeském kraji?



Témata olympijské výchovy

- Přátelství, respekt, snaha vyniknout, radost z úsilí a pohybu, rovnováha těla, vůle a mysli

Učební záměr (cíle):

- Děti si vyzkouší nové pohybové aktivity a získají povědomí, že ve sportu člověk prožívá různé olympijské hodnoty jako je přátelství, respekt, snaha vyniknout a další.

Doporučené pomůcky

- Vytištěná loga a maskoti ODM (20x a 20x), vytištěné kartičky pro všechny žáky, švihadla, vytyčovací mety, basketbalové míče, pásmo, stopky

Prostor

- Tělocvična nebo venkovní hřiště

Obsah hodiny

6. – 9. třída

Zahřátí a úvod (5min)

- Umístěte po ploše tělocvičny vytištěné „Maskoty ODM24“ a „Loga ODM24“ (min. 20ks od každého).
- Pro zahřátí proběhne rychlá soutěž dvou týmů – jeden tým sbírá maskoty a druhý tým sbírá loga. Který tým je odnese rychleji do vyznačeného místa? (př. do obruče)
- Rychlý úvod do hodiny – „Na konci června se koná u nás v Jihočeském kraji Olympiáda dětí a mládeže 2024“, které se všichni můžete zúčastnit jako fanoušci. Soutěžit se na ní bude ve 20 sportech. I my si dneska vyzkoušíme malý mix sportů, resp. sportovních dovedností z programu „Odznamu všestrannosti“ od Českého olympijského výboru.

„Odznam všestrannosti“ (35min)

- Hlavní náplní hodiny bude otestování pohybových schopností žáků. Žáci si v rámci krátkého „kruháku“ zjistí, v čem jsou dobří, a také, jestli se napodruhé zlepšili.
- Pro kruhový trénink jsme vybrali disciplíny ze školního pohybového programu „Olympijský víceboj“ od Českého olympijského výboru. Dvě disciplíny jsou z „Odznamu všestrannosti“, který má za cíl motivovat děti druhého stupně pomocí průběžných výsledků k všestrannosti a dvě disciplíny z „Olympijského diplomu“, který pomáhá dětem na 1. stupni určit jejich silné stránky směrem k výběru pro ně vhodného sportu.
- Žáci absolvují čtyři níže uvedené disciplíny a po dokončení absolvují celé kolečko ještě jednou. Své výsledky si zapisují na „Kartičky_kruh. Trénink“. S měřením času či počítáním počtu opakování si pomáhají na jednotlivých stanovištích mezi sebou.

Skákání přes švihadlo 1 min – vytrvalost

<https://www.youtube.com/watch?v=Ymrj5R7SGQ8>

- Oproti videu žáci absolvují pouze skákání snožmo s kroužením švihadla dopředu po dobu 1min. Počítá se celkový počet přeskoků.

Trojskok snožmo z místa – výbušnost

https://www.youtube.com/watch?v=ce_06rEGHC8&feature=emb_imp_woyt

- Trojskok má být proveden plynule, bez meziskoků. Délka se měří pásmem od místa odrazu po místo dotyku bližší paty po dopadu.

Postoj čápa – rovnováha

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=33gg6_aFtZY&feature=emb_logo

- Měří se délka výdrže v tomto postoji se zavřenýma očima. Čas se začíná měřit, jakmile žák svůj postoj stabilizuje a zavře oči. Pata nohy je opřena na straně druhé nohy pod kolenem, ruce v bok.

Dribling s basketbalovým míčem 1 min – koordinace

<https://www.youtube.com/watch?v=XX9RRPHeUz4>

- Měří se celková délka, kterou žáci zvládnou obejít mezi dvěma 10m od sebe vzdálenými kužely s driblingem. Mety se obíhají do „osmičky“ a při obíhání met se dribluje vždy vnější rukou.

Diskuse (10min)

- Závěrem proběhne rychlá diskuze a shrnutí hodiny se žáky. Jste spokojeni se svými výsledky? Bavily vás jednotlivé disciplíny? Podařilo se vám se napodruhé zlepšit?
- Dejte žákům radu, aby se věnovali i disciplínám ve kterých se jim nedaří a které je nebaví. Všestrannost je posune k lepším výkonům ve sportům, ve kterých vynikají a které jim jdou. Zároveň je dobré si uvědomit, že nejde být nejlepší ve všem a je dobré, když si každý najde to „své“, v čem se snaží vyniknout. Stejně postupovali i olympijští vítězové.
- Znájí žáci nějaké naše současné velké sportovce nebo účastníky blížící se Olympiády dětí a mládeže 2024 v Jihočeském kraji?

Materiály k této hodině jsou nahrané na webových stránkách olympijskytym.cz/olympijska-vychova.

Další inspiraci pro výuku olympijských hodnot naleznete v Manuálu „[Základy výchovy k olympijským hodnotám](#)“ v kapitole 4, který je k dispozici na webových stránkách Olympijské výchovy.

Chcete svou školu zapojit do sportovního programu Českého olympijského výboru určeného přímo pro školy? Přihlaste svou školu do Olympijského víceboje!



Olympijský víceboj je největší školní sportovní projekt v České republice.

Je určený základním školám a odpovídajícím ročníkům víceletých gymnázií, které se mohou s dětmi jednoduše zapojit v hodinách tělesné výchovy.

Pro první stupeň základní školy doporučujeme zapojení do Olympijského diplomu. Pro druhý stupeň je vhodnější Odznak všestrannosti. Ale záleží na každém učiteli, který program si vybere, a nebo jestli se rozhodne děti zapojit do obou částí Olympijského víceboje. Pro děti s handicapem je určena Paralympijská výzva.

Více informací naleznete na www.olympijskyviceboj.cz