

Tematický plán TAD Atletiky – Metodické výstupy

4. ročník – Miesto vyučovania: Atletický štadión (prípadne Hala Olympia)

- 1.-2. hodina: Tematický plán činnosti – **organizačné pokyny** – prípravy na vyučovanie - teoretická príprava – podmienky na získanie kreditov (PH).
Príprava č. 1: Rozvoj **aeróbnej vytrvalosti**. (Zdroj: Atletika, s. 8-9, 68-70). Pohybové hry so zameraním na rozvoj aeróbnej vytrvalosti.
Príprava č. 2: Osvojovanie techniky **hodu kriketkou** (použiť kriketové alebo tenisové lopty – v prípade nácviku v hale). Využiť pohybové hry so zameraním na hod. (Hry a súťaže).
- 3.-4. hodina: Príprava č. 3: Rozvoj **anaeróbnej vytrvalosti**. (Zdroj: Atletika, s. 8-9, 68-70). Pohybové hry so zameraním na rozvoj anaeróbnej vytrvalosti.
Príprava č. 4: Osvojovanie techniky **vrhu guľou** (posunom). Pohybové hry so zameraním na vrh + „vrhačská abeceda“.
- 5.-6. hodina: Príprava č. 5: Osvojovanie techniky **nízkeho štartu** (povelová technika) + rozvoj reakčnej rýchlosti (hry a súťaže)
Príprava č. 6: Osvojovanie techniky **hodu oštepom** (skrížny krok).
- 7.-8. hodina: Príprava č. 7: Osvojovanie techniky **štafetovej odovzdávky**. (Hry a súťaže).
Príprava č. 8: Osvojovanie techniky **skoku do diaľky** (kročmo, závesom, strihom). Pohybové hry so zameraním na horizontálny skok.
- 9.-10. hodina: Príprava č. 9: Osvojovanie techniky **behu cez prekážky** (Hry a súťaže na rozvoj odrazovej výbušnosti a rytmickej schopnosti)
Príprava č. 10: Osvojovanie techniky **skoku do výšky** (strihom, flopm, obkročmo). Pohybové hry a súťaže so zameraním na vertikálny skok
- 11.-12. hodina: Príprava č. 11: Rozvoj **rýchlostných schopností** (akcelerácia + max. bežecká rýchlosť).
Vedomostný test. (Pravidlá rozhodovania v atletike, teoretické a biomechanické základy atletických disciplín. Zdroj: Pravidlá rozhodovania atletických súťaží: na webe KTVŠ:
(https://www.atletika.sk/wp-content/uploads/2018/03/pravidla_atletickych_sutazi_2018-19.pdf)
Powerpointová prezentácia z prednášok je študentom k dispozícii.
ZÁVEREČNÉ VYHODNOTENIE A UDELENIE KREDITOV

UNIVERZÁLNE PRÍPRAVY:

- č.1: **Rozvoj pohybových schopností v atletike** (posilňovňa, štadión - rôzne pomôcky: schody na tribúne, atď.) so zameraním na **rýchlosť a silu**.
- č.2: **Rozvoj pohybových schopností v atletike** (posilňovňa, štadión - rôzne pomôcky: schody na tribúne, atď.) so zameraním na **koordinačné schopnosti** využiteľné pri zdokonaľovaní techniky atletických disciplín.

POKYNY K PROCESU:

METODICKÉ ROZBORY: po každej disciplíne 5 - 10 min. rozbor.

PRÍPRAVY: študenti si pripravujú na každú vyučovaciu hodinu vlastnú prípravu! Ak študent nemá prípravu, nemôže sa zúčastniť hodiny!

CIELE NA HODINU: 1. Vzdelávacie, 2. Výchovný, 3. Zdravotný!!!! Bez stanovených cieľov príprava nespĺnila podmienku pripustenia na vyučovaciu hodinu!!!

V stĺpci metódy a organizácia práce je nutné uvádzať použité organizačné formy pri každom cvičení, prípadne urobiť náskres organizácie pri danom cvičení.

ODEV: športový s možnosťou cvičenia vonku v chladnejšom prostredí.

POZNÁMKA: V prípade nepriaznivého počasia (dážď) sa hodiny **uskutočnia v posilňovni, prípadne pod tribúnou na atletickom štadióne!!!!** Je preto potrebné mať vždy pripravenú UNIVERZÁLNU prípravu, ktorej vzor je v hodinách č. 1. a 2.

Na záver semestra bude predmet **ukončený vedomostným testom**, kde študent preukáže poznatky a praktické skúsenosti s rozhodovaním atletických disciplín (**Pravidlá súťaženia a rozhodovania v skokoch /zápis a určenie poradia súťažiacich/ a hodoch**). V prípade neúspešného metodického výstupu študent tento musí zopakovať v náhradnom termíne po dohode s vyučujúcim. Po opakovanom nezdare študent získava hodnotenie FX a musí si zapísať predmet vo vyššom ročníku znova.

VYŽADUJE SA AKTÍVNA ÚČASŤ NA KAŽDEJ HODINE (100% účasť)!!!