Metodický list: Zátopek sportovec

Aktivita se zaměřuje na sportovní stránku života Emila Zátopka. Kromě základních sportovních úspěchů se žáci rovněž seznámí i s důležitými sportovními pojmy, které s Emilem Zátopkem souvisí – například intervalový trénink a sportovní trénink.

Aktivita klade na učitele průměrné nároky, vhodná je pro učitele tělesné výchovy či učitele společenských věd/biologie.

Cíle

* Žáci si zopakují, případně osvojí, znalosti o Emilu Zátopkovi.
* Žáci si uvědomí význam fair play.
* Žáci si uvědomí význam konkrétních vlastností pro dosažení cílů a zásad bezpečného tréninku.

Edukační projekt má dvě části, délka obou je celkem 90 min. (20 + 70). Aktivity lze realizovat i samostatně.

Doporučení:Je vhodné si předem dohledat správné odpovědi na položené otázky (Stačí čerpat běžné informace z internetu.). U tématu kyslíkového dluhu a intervalového tréninku je možné projít text pro učitele.

Pomůcky: videa, pracovní list

[Čtyřnásobný olympijský vítěz](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13853-ctyrnasobny-olympijsky-vitez?vsrc=namet&vsrcid=zatopek)

[**Tréninkové techniky Emila Zátopka**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13974-treninkove-techniky-emila-zatopka?vsrc=namet&vsrcid=zatopek)

[Olympijský manželský pár](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13854-olympijsky-manzelsky-par?vsrc=namet&vsrcid=zatopek)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Postup

* Úvod do základní struktury hodiny
* I. část

[**Čtyřnásobný olympijský vítěz**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13853-ctyrnasobny-olympijsky-vitez?vsrc=namet&vsrcid=zatopek)

* + Necháme žáky zpracovat otázky, následně je zkontrolujeme, vysvětlíme správné odpovědi, na videu můžeme prezentovat. U otázky zaměřené na fair play (Cena P. de Coubertina) vedeme se žáky diskusi dle pracovního listu.
* II. část

[**Tréninkové techniky Emila Zátopka**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13974-treninkove-techniky-emila-zatopka?vsrc=namet&vsrcid=zatopek)

* + Vysvětlete jednoduše žákům, co znamená kyslíkový dluh, jak s ním mohou pracovat. Diskutujte se žáky, jak dluh řešil E. Zátopek. Poukažte na jeho grimasy, spojení prstů při běhu, náročnou přípravu. Znovu je možné si tyto mechanismy ukázat na videích.
  + Dále si s žáky povídejte na téma různých tréninkových metod E. Zátopka a jejich bezpečnosti/nebezpečnosti (zadržování dechu, běhání v těžkých botách, běh s přivázanou pneumatikou, intervalový trénink, neustálé zvyšování tréninkových dávek). Jsou všechny tyto metody bezpečné? Může je používat každý sportovec? (V žádném případě, E. Zátopek měl velmi specifický somatotyp, s velmi specifickou schopností regenerace.).
* Možná úloha k domácí přípravě: Emil Zátopek stojí u zrodu intervalového tréninku. Jak takový trénink vypadá? Vysvětlíme pojem „intervalový trénink“ (viz text pro učitele). Zadání pro žáky – připravit návrh jednoduchého intervalového tréninku, který lze následně vyzkoušet v hodinách TV.
* Po dokončení práce s pracovním listem realizujeme bleskovou reflexi – co se žáci dozvěděli, co je zaujalo (jedno slovo).
* Na úplný závěr je možné využít video [Olympijský manželský pár](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13854-olympijsky-manzelsky-par?vsrc=namet&vsrcid=zatopek)

Obsah obrázku kreslení

Popis byl vytvořen automaticky Autor: Markéta Švamberk Šauerová

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs]