

Příprava studenta na vyučovací jednotku (VJ) TV ve škole (np2029)

Student: Tylová, Dufek, Skoumal, Zábřana UČO: 360326, 360382, 324040, 259682

Škola:

Třída:

Počet cvičících:

Datum: 9.4.2013

Pomůcky: hudba, bossu, kužely, basketbalové míče, overbally

Cíl hodiny: seznámení s bossu, rozvoj koordinačních schopností při basketbalovém tréninku

ČÁST VJ/ doba trvání	OBSAH VJ	DÁVKY/ počet opakování	ORGANIZACE, BEZPEČNOST POZNÁMKY K PRŮBĚHU VJ A PLNĚNÍ CÍLE (metody, formy)
ÚVODNÍ ČÁST (6 min)	<p>Organizační část:</p> <p>Seznámení s hodinou - Nástup, prezence, seznámení s průběhem hodiny</p> <p>Rušná část</p> <p>Po tělocvičně jsou rozmístěny bossu, na pokyn učitele (písknutí) si musí každý žák najít své bossu, jinak se pohybuje ve vymezeném prostoru. Bossu je méně jako žáků. Na koho nezbude volné bossu udělá 5 dřepů.</p>		<p>Zkontrolovat řetízky, náušnice, žvýkačky</p> <p>Vysvětlení správného postoje na bossu.</p>
PRŮPR. ČÁST (7 - 9 min)	<p>Dynamický strečink na šíři tělocvičny v chůzi:</p> <p>Půlkruhy hlavou Bočné kruhy pažemi vpřed Bočné kruhy pažemi vzad Každý třetí krok stoj rozkročný, kroužení trupem Každý třetí krok stoj rozkročný, kroužení pánví Každý třetí krok zastavit, kroužení v kotníku L,P Každý třetí krok zastavit, kroužení v koleni L,P Každý třetí krok zastavit, kroužení celou nohou L,P Každý třetí krok výpad vpřed, půlobrat trupem L,P Bočné výpady L,P Protažení přední strany steh Protažení zadní strany steh</p>	6-8x	

<p>HLAVNÍ ČÁST (25 min)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stoj na bossu, dvojice proti sobě, jeden přihrává míč obouruč vrchem nad hlavou, druhý v basketbalovém střehu chytá, 2. Sed, přednožit pokrčmo na bossu, dvojice proti sobě, přihrávání míče, 3. Klek na bossu, dvojice proti sobě, přihrávání míče, 4. Dvojice proti sobě, jeden stojí na obráceném bossu, druhý přihrává míč, 5. Postoj v basketbalovém střehu, noha na balanční polokouli (rychlá výměna nohou na druhé bossu), 6. Stoj v základním basketbalovém postoji, každá noha na jedné bossu, 7. Stoj v základním basketbalovém postoji na jedné bossu → Přeskok na druhou bossu, 8. Klek na levé na bossu, pravá chodidlem na malém míči, upažit 9. Vzpěr ležmo, ruce na bossu, nohy na overballech, 10. Podřep zánožný levou na bossu, levá na malém míči, s dopomocí 11. Podřep rozkročný na overballech, s dopomocí, 12. Přeskakování jednož z jedné bossu na druhou v basketbalovém postoji. 	<p>4-6x</p>	<p>Rozestupy, ohlížet se kolem sebe když spadne míč.</p> <p>Učitel dohlíží na správné provedení cviků na bossu.</p>
<p>ZÁVĚR. ČÁST (3 – 5 min)</p>	<p>Statický strečink</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mírný stoj rozkročný. Předklon hlavy, ruce v týl, lokty tlačit k sobě. - Stoj mírně rozkročný - vzpažit skrčmo vzad, druhá paže dopomoc - Stoj mírně rozkročný - předpažit P/L dovnitř, druhá paže dopomoc - Dřep úožný P/L – předklon k noze -Široký stoj rozkročný – hluboký předklon, lokty tlačit k zemi - Sed snožný, hluboký ohnutý/rovný předklon - vzpěr ležmo – protažení kotníků <p>Ukončení hodiny- uklizení bossu</p>	<p>5-8 s\2x</p>	

Připomínky cvičného učitele k průběhu VJ:

Podpis: