

Příprava studenta na vyučovací jednotku (VJ) TV ve škole č. 9 (np2029)

Student: Junková Gabriela, Boháčová, Šikulová, Ročková
344244, 343714

UČO:

Škola:

Třída:

Počet cvičících:

Datum:

Pomůcky: hudba, bossu, medicinbaly, míče, píšťalka, žebřík

Cíl hodiny: seznámení s bossu, rovnováha, štafety a posilování s bossu

ČÁST VJ/ doba trvání	OBSAH VJ	DÁVKY/ počet opakování	ORGANIZACE, BEZPEČNOST POZNÁMKY K PRŮBĚHU VJ A PLNĚNÍ CÍLE (metody, formy)
1-2 minuty	Seznámení s hodinou- cíl, průběh, příprava bossu		Zkontrolovat cvičební úbor, šperky, žvýkačky.
5minut	Rušná část Bossu jsou rozmístěny po tělocvičně a na písknutí učitele si každý musí najít své bossu, při běhu tančí sám či ve dvojici. Ovšem bossu je tam méně než žáků. Ti co si bossu najdou, jako poslední si udělají 3 dřepy.	Opakuje se, dokud učitel nezastaví.	Upozornit jak se stojí na bossu, sundání bot možná i ponožek.
7-8 minut	Průpravná část Na bossu se protahujeme. - Chůze- protažení kotníků - Kroužení- kotníky, kolena, kyčle - 7, 8, 4,17,18,2, 1		- Dynamické protažení – na bossu – 8 x / L i P str.
20-25 minut	Hlavní část Chůze, poskoky, běh, výpady, dřepy Bosu za sebou, 2 řady a mezi nimi je napříč žebřík. Probíhání s hozením míče. –probíhají- stranou, snožmo, ob jeden 2 řady: ve dvojici si hází medicinbalem na bossu - Trčením, autovým hodem, z boku od země, mezi nohama, hodí a otočka, v lehu na míči Nebo 2družstva mají stejný počet bossů a na konci za čarou je medicinbal, různými způsoby probíhají řadu a předávají si štafetu. Družstvo, které prohraje, jde na žebřík a získává výhodu, že si může zkusit to, co bude jako další prvek na	10-20 2krát proběhno ut každým způsobem Každá 8 krát	Vysvětlit dopady, budou bez bot, za hlasitý doskok, dřepy Rozestupy- pozor medicinbal je těž Rozestupy- pozor medicinbal je těžší než normální míč Učitel dohlíží, zda byl správně položen medicinbal, jestli stojí za čarou a dělají správně prvky na bossu.

<p>5-10 minut</p>	<p>bossu, druhé družstvo se dívá, může si vyzkoušet, pokud je to napadne nebo odpočívat.</p> <p>Závěrečná část Statický strečink 5-8 sec výdrž Turecký sed na bossu- modrá strana - Druhá černá strana- balanc 14, 13,12, Stoj na bossu 7, 5, 8-v bok bez stěny, 3</p> <p>Relexace ve dvojici masáž s florb. Míčkem nebo tlapkovitá masáž</p> <p>Ukončení hodiny- uklizení bossu</p>	<p>8 sec, některé cviky dvakrát</p>	<p>Pozor při vracení bossu do kabinetu.</p>
--------------------------	--	--	--

Připomínky cvičného učitele k průběhu VJ:

Podpis: