

Příprava studenta na vyučovací jednotku TV

Studenti: Filip Pekník

Třída/ věková skupina: 8. Třída / 13 – 14 let

Prostředí pro VJ: tělocvična

Předpokládaný počet cvičících:

Pomůcky: kožené obušky, dresy, lano, žíněnky

Cíl hodiny: nácvik úhybu tělem a únikem

Téma hodiny: metodika nácviku úhybu a úniku tělem (Box)

ČÁST VJ doba trvání	OBSAH VJ – učivo	DÁVKY počet opakování	Metodika (didaktické formy, didaktické styly), organizace, zajištění bezpečnosti, motivace, grafický záznam	POZNÁMKY
--------------------------------	-------------------------	--------------------------------------	--	-----------------

<p>2 min.</p>	<p>Úvodní část – nástup, prezence, kontrola cvičebních úborů, seznámení s náplní hodiny, motivace</p>		<p>Kontrola bezpečnosti – náušnice, prstýnky, žvýkačky... Dbáme na správné provedení cviků.</p>	
<p>5 min</p>	<p>Rušná část – <i>Na babu</i> Hrajeme ve dvojici. Jeden ze dvojice se snaží dotknout partnera a předat mu „babu.“ Jeho protějšek se naopak snaží pohybem a různými úhyby „babu“ nedostat. Když ji dostane, situace se přirozeně obrací..</p>	<p>Zvolíme přesné rozměry hřiště</p>	<p>Toto cvičení se rozvíjí celková koordinace pohybu a schopnost reakce na partnerův pohyb.</p>	
<p>8 min.</p>	<p>Průpravná část – cviky za zásobníku cviku: 2 – 4, 7 – 9, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 28, 32</p>			
<p>20 min.</p>	<p>Hlavní část – <i>Nácvik úhybu tělem</i> Úhyb stranou vpřed se provede tím, že se trup vyklání dopředu a stranou vně. Používá se proti přímým úderům na hlavu. Tím se vylučuje možnost dalšího zásahu druhou paží.</p> <p><i>Úhyb tělem s přímým úderem</i> Žáci se postaví naproti sobě, Jeden provádí přímý úder a druhý provádí úhyb. Po časovém intervalu se dvojice vymění.</p> <p><i>Nácvik obrany únikem</i> Žák se přemísťuje z dosahu soupeřových úderů. Obranu únikem provádíme pérováním oběma nohama najednou. Úniky se provádí vzad, stranou, stranou vpřed, stranou vzad.</p> <p><i>Únik tělem s přímým úderem</i> Žáci se postaví naproti sobě, Jeden provádí přímý úder a druhý provádí únik. Po časovém</p>	<p>Nejprve zkouší každý žák např. naproti zrcadlu.</p> <p>Trénuje na obě strany.</p> <p>Nejprve zkouší každý žák např. naproti zrcadlu.</p>	<p>Učitel předvede správnou techniku</p> <p>Důležité: vše trénujeme pomalu a v dostatečné vzdálenosti.</p> <p>Učitel předvede správnou techniku.</p> <p>Důležité: vše trénujeme pomalu a v dostatečné vzdálenosti. Únik můžeme provádět vzad, stranou, stranou vpřed, stranou vzad</p>	

<p>7 min.</p> <p>3 min.</p>	<p>intervalu se dvojce vymění</p> <p><i>Hra: dvojce chodí po tělocvičně a simulují boj</i> Vždy je jeden útočník a druhý obránce. Útočník se sunem přesouvá k obránci a trénuje přímý úder (zadní, přední) a obránce po vyhodnocení situace provádí úhyb nebo únik tělem.</p> <p><i>Pata</i> Dvojce musí být po dobu cvičení ve stoje jen na jedné noze. Cvičenec uchopí nohu svého partnera za patu a drží ji u svého pasu oběma rukama. Nestojí však pasivně na místě, ale pohybuje se všemi směry do rozmezí několika metrů. Tím nutí svého partnera poskakovat na stojné noze a udržovat tak rovnováhu. Role cvičence s jednou stojnou nohou je ještě ztížena tím, že při pohybu ke kterému ho nutí jeho partner, musí provádět údery. Ty směřují na partnera v jakýchkoliv kombinacích a podobají se stínovému boji.</p> <p>Závěrečná část – z klidnění organismu, cviky za zásobníku cviku: 37 – 40, 45, 48, 50, 55</p> <p>Závěrečný nástup, zhodnocení, řekneme náplň další hodiny, úklid pomůcek, rozloučení.</p>	<p>Dvojce se po časovém limitu vymění na pozicích</p> <p>Hrajeme na body, kdo spadne, prohrává.</p>	<p>Dbáme na správnou techniku, prostor pro cvičení využíváme dle počtu a zdatnosti cvičenců.</p> <p>Tímto způsobem je ztížena koordinační složka. Poté se role otáčí a pak ještě jednou s výměnou stojných noh.</p> <p>Kontrolujeme správné provedení cviků.</p> <p>Zpětná vazba od žáků.</p>	
---	--	---	---	--