

Příprava studenta na vyučovací jednotku TV

Studenti: Filip Pekník

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

Předpokládaný počet cvičících:

Prostředí pro VJ: tělocvična

Pomůcky: kožené obušky, dresy, lano, žíněnky

Cíl hodiny: vyzkoušet si základní typy úderů v boxu, chůzi a úhyby

Téma hodiny: úvod do úpolových sportů - box

| ČÁST VJ doba trvání | OBSAH VJ – učivo | DÁVKY počet opakování | Metodika (didaktické formy, didaktické styly), organizace, zajištění bezpečnosti, motivace, grafický záznam | POZNÁMKY |
|------------------------|--|--|---|----------|
| 2 min. | <p>Úvodní část – nástup, prezence, kontrola cvičebních úborů, seznámení s náplní hodiny, motivace</p> | | <p>Kontrola bezpečnosti – náušnice, prstýnky, žvýkačky...</p> <p>Dbáme na správné provedení cviků.</p> | |
| 5 min. | <p>Rušná část – ocáskovaná Děti se strčí dres (rozlišovák) za kalhoty, jejich úkolem je uchránit se svůj dres (ocásek) před ostatními dětmi a zároveň získat od druhých dětí co nejvíce jejich ocásku.</p> <p><i>Otloukánek</i> Je to hra, kdy volíme jednoho „otloukánka,, , který má za úkol dostat se do „domečku,, (žíněnka) napříč skupinou dalších dětí s polyuretanovými obuškami, které mají za úkol znesnadnit mu úderu cestu. Po dosažení žíněnky předává tento úkol úderem nejbližšímu dítěti ze skupiny a role se vymění.</p> | <p>Každý proti každému, jiná varianta družstva proti sobě</p> <p>Můžeme zvolit více otloukáneků najednou</p> | <p>Žáci si nesmí dres držet anebo se schovávat u zdi.</p> <p>Dbáme na to, aby žáci nebyli suroví ke spolužákům.</p> | |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|
| <p>7 min.</p> | <p>Průpravná část – cviky za zásobníku cviku: 2 – 4, 7 – 9, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 28, 32</p> | | | |
| <p>22 min.</p> | <p>Hlavní část – <i>Boční stoj</i> Vysvětlíme dětem jak správně stát při bočním postoji. Postoj na šíři ramen, můžeme i o něco širší. V mírném pokrčení, přední (u praváku levá směřuje vpřed, zadní noha mírně vytočena ven.</p> <p><i>Chůze</i> Obvykle se boxeři v postoji pohybují pomocí přísunů</p> <p><i>Přímý úder (direkt)</i> úder vedený z přední ruky po přímce přímo proti soupeři. Je to dlouhý úder a je základem práce na distanc, má nejjednodušší dráhu pohybu. Udržuje soupeře v bezpečné vzdálenosti a nejčastěji zahajuje série</p> | <p>Zkouší s chůzí po tělocvičně, pokaždé když se střetnou s někým jiným jdou do bočního postoje</p> <p>Zkoušíme v tělocvičně</p> <p>Nejprve vysvětlíme správnou techniku úderu</p> | <p>Tento postoj se užívá v boji na dlouhou a střední vzdálenost</p> <p>Když půjdeme dopředu, posune nejdříve o kousek přední nohu (u praváků levá a teprve za ní zadní). Díky tomu je jeho postoj žáka dostatečně široká a on neztrácí rovnováhu.</p> <p>Základní technika v boxu. Děti si zkouší naproti sobě, pomyslně si míří na obličej. Obě chodidla jsou na místě. Pěst se uvede do pohybu napínáním zadní nohy, respektive postupným zapojováním svalových skupin nohou, boků, zad a paže. Zadní noha se opírá pouze o přední část chodidla, ale zůstává trvale zatížena, tzn., že nesmí dojít k jejímu nadzvednutí. Výška zvednutí paty od podložky a její vytočení vně je individuální – podle stylu. V průběhu propínání nohy dochází k mírnému přesunutí těžiště vpřed. Přední noha zůstává mírně povolena a je opřena o podložku celým chodidlem. Napínání přední paže probíhá bez rotace předloktí, teprve až v konečné fázi, těsně před dopadem na cíl, dochází k vytočení zápěstí tak, aby pěst byla hřbetem vzhůru. Zadní paže přesunuje pěst před bradu (přední bije, zadní kryje), loket zůstává přitážen k tělu. Po dokončení úderu dochází ke zpětnému návratu boxera do původního postavení v základním postoji, pokud nepokračuje</p> | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | <p><i>Zadní přímý úder</i></p> <p><i>(Nácvik úhybů)</i> <i>Vyhýbaná</i> Žáci stojí naproti sobě a jeden provádí pomalu přímé (zadní) údery. Spolužák se jim snaží vyhnout pomocí různých technik úhybů.</p> <p>Další variantu můžeme ztížit, tím že žáci používají pouze úskoku do stran (Pohybují se po špičkách)</p> <p><i>Párové stínování</i> Děti udělají dvojice, ve které jeden dává údery (přední, zadní) a druhý musí co nejrychleji zareagovat a udeřit stejně „zrcadlově“.</p> | <p>Nejčastěji používán v kombinaci s předním direktem</p> <p>Po časové limitu se vystřídají, dbáme na dostatečnou vzdálenost mezi žáky.</p> <p>Často se používá v kombinaci s předním</p> | <p>některou další akci</p> <p>Bok na straně zadní nohy se vytáčí vpřed a zároveň se posouvá i celý trup vpřed. Těžiště se přesouvá k přední noze. Na pohyb boků navazuje rotace trupu a na ni propínání pravé paže, která směřuje pěstí přímo k cíli. V závěru, těsně před dokončením úderu, se otáčí předloktí směrem vzhůru tak, aby v okamžiku dopadu úderu byla pěst hřbetem směrem vzhůru. Přední ruka je v poloze pěstí před bradou (kryje). Po dokončení úderu dochází ke zpětnému návratu paže do původního postavení po stejné dráze. Prodloužení dosažené vzdálenosti je limitováno, stejně jako při úderu přední rukou, rotací trupu kolem své osy, nikoliv předklonem či přenesením těžiště až na přední nohu.</p> <p>Možnosti: Na přicházející úder žák reaguje prudkým úhybem hlavy a boků do strany, takže úder projde těsně kolem něj. Takto se dá vykrýt přímý úder. Ruce stále chrání obličej. Nebo záklonem, krokem vzad, snížením těžiště tak, aby ho rána minula.</p> | <p>Nesmí dojít k odtržení chodidla zadní nohy od podložky.</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p><i>Přední hák (boční úder přední)</i></p> <p><i>Zadní hák (boční úder zadní)</i></p> <p><i>Týmový zásah</i> Děti udělají družstva, každé družstvo musí doběhnout na konec tělocvičny a tam do žíněnky předvést zvolené údery, poté se vrací a předává štafetu a běží další.</p> | <p>direktem</p> <p>Patří k nejtvrdějším úderům spolu se zadním direktem</p> | <p>Po minutě se děti vymění, opakujeme 2x. Úder se zahajuje propnutím přední nohy. Odtud pokračuje impuls přes boky na trup, který se otáčí doprava. Pata přední nohy se zdvihá a otáčí vně. Hmotnost těla se přenáší na zadní nohu, která se sune vpravo. Tlukoucí paže je pokrčena v lokti a se zahájením úderu se vytáčí loktem směrem vzhůru, pěst směřuje po půlkruhové dráze k cíli. V okamžiku dokončení úderu je předloktí tlukoucí paže ve vodorovné poloze. Zadní paže zůstává v průběhu celé fáze úderu přitažena k tělu a pěst kryje brad</p> <p>Práce trupu a nohou je stejná jako při zadním přímé úderu – direkt. Paže se v okamžiku zahájení úderu vytáčí hřbetem pěsti vzhůru, úhel mezi předloktím a nadloktím se zvětšuje až na 130° (podle vzdálenosti cíle). Hlava, která je v konečné fázi úderu natočena vpřed, má v rovině svého pohledu předloktí úderové paže</p> <p>Po minutě se děti vymění, opakujeme 2x. Dbáme na správné provedení.</p> | <p>Jedná se o boční úder, vedený na protivníka ze strany. Paže je ohnuta v lokti v 90 – 100°.</p> |
|--|---|---|--|--|

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>7 min.</p> <p>2 min.</p> | <p><i>Párové stínování II.</i> <i>Děti udělají dvojice, ve které jeden dává údery (přední, zadní) a boční údery (přední, zadní) a druhý musí co nejrychleji zareagovat a udeřit stejně „zrcadlově“.</i></p> <p><i>Postřeh</i> Žák dostane obušek (měkký z polypropylenu), je poučen kam může svého kamaráda zasáhnout a snaží se v časovém limitu ho zasáhnout co nejvíce krát. Používá ale pouze přímé a boční údery.</p> <p>Další variantu můžeme ztížit, tím že žáci používají pouze úskoku do stran (Pohybují se po špičkách)</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>Žáci stojí na místě (později můžeme označit hrací plochu – žíněnka, polovina tělocvičny atd.)</p> <p>Hrajeme ve vymezeném prostoru</p> | <p>Žák se snaží vyhnout jeho útokům. Úhyby do stran, přikrčením, záklonem. Následuje výměna</p> <p>Kontrolujeme správné provedení cviků.</p> <p>Zpětná vazba od žáků.</p> | |
|---|--|---|---|--|