

## Příprava studenta na vyučovací jednotku TV

**Studenti: Filip Pekník**

**Třída/ věková skupina: 2. Třída / 7 – 8 let**

**Prostředí pro VJ: tělocvična**

**Předpokládaný počet cvičicích:**

**Pomůcky: kožené obušky, dresy, lano**

**Cíl hodiny: nácviky úhyby tělem**

**Téma hodiny: úpolové hry**

ČÁST VJ doba trvání	OBSAH VJ – učivo	DÁVKY počet opakování	Metodika (didaktické formy, didaktické styly), organizace, zajištění bezpečnosti, motivace, grafický záznam	POZNÁMKY
2 min.	Úvodní část – nástup, prezence, kontrola cvičebních úborů, seznámení s náplní hodiny, motivace		Kontrola bezpečnosti – náušnice, prstýnky, žvýkačky... Dbáme na správné provedení cviků.	
4 min.	Rušná část – klus na místě (později okolo tělocvičny) imitace boxu, ruce v předpažení			
7 min.	Průpravná část – cviky za zásobníku cviku: 2 – 4, 7 – 9, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 28, 32			
25 min.	<b>Hlavní část – ocáskovaná</b> 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.	<b>Každý proti každému, jiná varianta družstva proti sobě</b>	Děti si nesmí dres držet anebo se schovávat u zdi. Děti využívají různých úhybných manévrů v pohybu.	

	<p><i>Vyhýbaná</i> Žák dostane obušek (měkký např.: z polypropylenu), je poučen kam může svého kamaráda zasáhnout a snaží se v časovém limitu ho zasáhnout co nejvíce krát.</p> <p>Další variantu můžeme ztížit, tím že žáci používají pouze úskoku do stran (Pohybují se po špičkách)</p> <p>Nejtěžší varianta – žáci jsou na všech čtyřech, dotýkají se země pouze třemi končetinami a v ruce mají obušek a snaží se zasáhnout protivníka</p> <p><i>Slalom</i> Postavíme dětem uzavřenější opičí dráhu a mají za úkol v co nejrychlejším času ji proběhnout a vyhnout se všem nástrahám tak, aby se ničeho nedotkly</p> <p><i>Kohoutí zápasy</i> Děti se postaví proti sobě, paže jsou v připázení a stoupnou si na jednu nohu. Následuje vlastní zápas – děti skáčou po jedné noze proti sobě a údery paže se snaží jeden druhého vyvést z rovnováhy tak, aby se protivník dotkl oběma nohama země. Vítězí ten, kdo se na jedné noze dokázal déle udržet.</p>	<p><b>Žáci stojí na místě (později můžeme označit hrací plochu – žíněnka, polovina tělocvičny atd.)</b></p> <p><b>Hrajeme na 3 - 5 vítězných bodů</b></p> <p><b>Obměna – mohou běžet ve dvojici</b></p> <p><b>Obměna – mohou zápasit dva týmy proti sobě</b></p>	<p>Žák se snaží vyhnout jeho útokům. Úhyby do stran, příkrcením, záklonem. Následuje výměna</p> <p>Děti začínají se zvukovým signálem. Správným načasování úhybu těla mohou předejít úderu od spolužáka a vyvarovat se tak prohry.</p> <p>Měli bychom postavit proti sobě aspoň přibližně stejně velké a silné děti.</p> <p>Nejprve nanečisto, poté můžeme měřit stopkami. <b>Pro nácvik úderů můžeme připravit dětem žíněnku do které mohou „zaboxovat,, v průběhu běhu</b></p> <p>Můžeme dětem připravit turnaj a nejsilnějšího kohouta, zbytek dětí fandí</p>	
--	--	--	--	--

<p><b>5 min.</b></p> <p><b>2 min.</b></p>	<p><i>Tlesknutí</i> O zásah tlesknutím. Děti si navzájem drží pravou (levou) rukou a usilují o zásah předem zvoleného místa na těle (rameno, dlaň, hýždě apod.). Hrajeme do vítězství jednoho z hráčů (např. 6 doteků ramena soupeře).</p> <p><b>Závěrečná část</b> – 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><b>Průpravná hra pro nácvik úderu (přímý)</b></p>	<p>Děti se nemusí držet za ruce, mohou jí mít třeba za zády.</p> <p>Kontrolujeme správné provedení cviků.</p> <p>Zpětná vazba od žáků.</p>	
---	---	--	--	--