



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Název projektu:

Internacionalizace, spolupráce, inovace, reflexe a evaluace v přípravě budoucích učitelů

Registrační číslo:

CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_068/0015764

Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA



Příprava VJ

Tematický celek: Gymnastika

Třída: 2.E

**Téma: akrobacie - kotouly (zdokonal.), gymnast. skoky, stoj na rukou
(průprava)**

Prostředí: Tělocvična

Počet žáků: 13

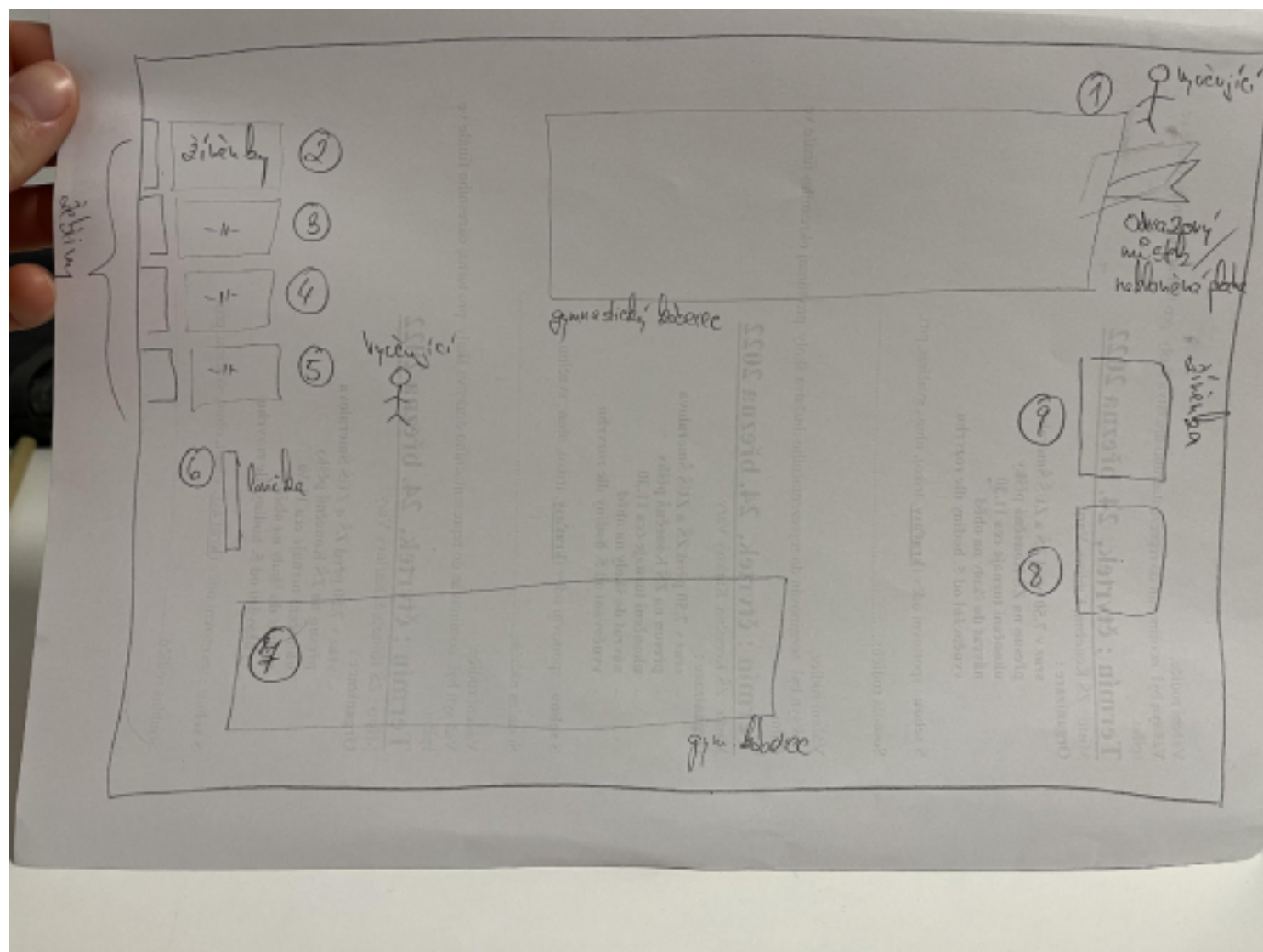
Datum: 11.3.22

Andrea Košťálová, Takieddinová Linda

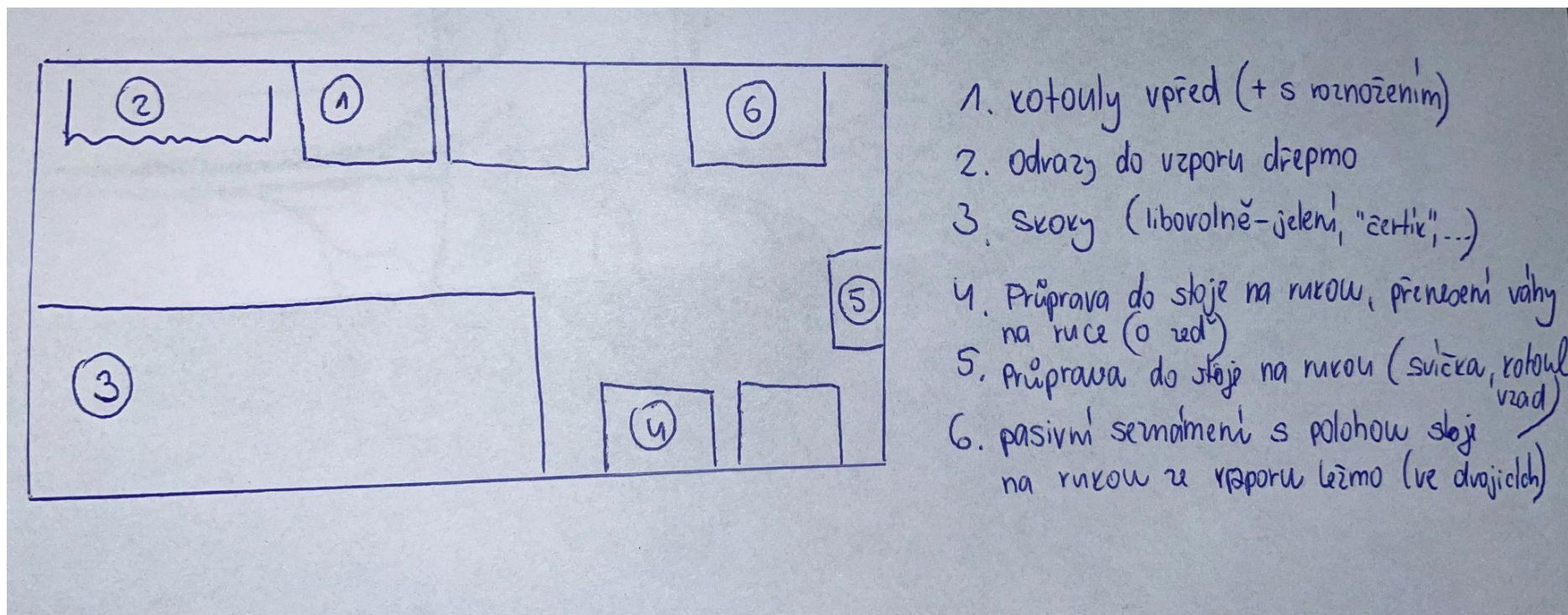
Část	O b s a h	Organizační zajištění Čas opak. činnosti	Poznámky
Úvodní	Nástup, docházka, sdělení obsahu hodiny a cíle	8:05 Učitel určí místo a formaci nástupu, při nástupu jsou sděleny další informace	Učitel provede „zápis“ do třídní knihy
Rušná	Zahřátí - atletická abeceda : klus, zakopávání, skipping, cval stranou, skok po P/L noze, snožmo.	8:08 Atletická abeceda	Vyučující dohlíží na správné provedení v případě potřeby doplňuje/opravuje. Druhý vyučující cvičí s žáky, předvádí jednotlivé prvky, slovně doplňuje.
Průprav.	Rozhýbání kloubních struktur Kroužení: kotníky, celé dolní končetiny, pánev, zápěstí, předloktí, paže, hlava Zpevňující cvičení Výchozí poloha: leh pokrčmo – připažit Provedení: vtáhnout břicho a přitisknout bedra k podložce, výdrž 6–8 sec. Výchozí poloha: leh – upažit, nohy stisknuty k sobě). Výchozí postavení: leh – vzpažit Provedení: leh skrčit přednožmo – hrudní předklon, ruce na bérce Provedení: druhý žák nebo učitel uchopí cvičence za nohy a zvedne zpevněné tělo – jeho váha je rozložena na lopatkách. Výchozí poloha: podpor na předloktích ležmo do vzporu ležmo Výchozí poloha: Vzpor ležmo Provedení: obratem vzpor ležmo vzhůru Výchozí poloha: podpor vlevo/vpravo na předloktí ležmo Provedení: výdrž 6-8 sec	8:11 S pomocí žáků příprava žíněnek(učitel musí přesně stanovit, kteří žáci nesou nářadí, jakým způsobem a kam je postaví). 8:15 Několik opakování zpevňovacích cvičení na závěr rozcvičení. Žáci se rozmístí po gymnastickém koberci. Vyučující skrze názvosloví udává pokyny. Oba vyučující kontrolují správné provedení a opravují případné chyby. úprava - přidání cviku - výskoky do výšky přes špičky, obrát na jedné noze, váha	Vyučující stojí čelně k žákům, předvede daný cvik, žáci následně opakují. Časté chyby:propadnutí v bederní páteři a v ramenním pletenci- vyučující kontrolují

Hlavní	Rozdělení na 2 skupiny: skupina A: kotoul: kotoul vpřed kotoul vpřed do roznožení kotoul vzad kotoul vzad do roznožení skupina B: skoky čertík, nůžkový skok, jelení skok, dálkový skok 1. kotouly vpřed 2. ze vzporu dřepmo přenesení váhy na ruce (odrazy do vzporu dřepmo) 3. skoky: čertík, nůžkový skok, jelení skok, dálkový skok 4. opření nohou o žebříky - opření o zed, přenesení váhy na ruce (pravý úhel) 5. Výchozí postavení: sed skrčmo, stoj na lopatkách a zpět - příprava horních končetin na kotoul vzad 6. pasivním seznámením cvičence s polohou stoje na rukou ze vzporu ležmo, ve dvojicích/trojicích 7. stoj na rukou oporem o stěnu s dopomocí (toto se konalo až na závěr) 8. přitahování na lavičce - lež na břiše 9. Kolébka ze dřepu do dřepu	8:19 vynechání cvičení ve skupinách - příprava variabilního provozu 8:22 po cca 1 min výměna na stanovištích (náskres úpravy stanovišť viz. příloha 1)	
---------------	---	---	--

Závěrečná	Závěrečné protažení a zklidnění TF - úprava - s dopomocí stoj na ruku o zed	8:33 8:35 Zhodnocení hodiny, zpětná vazba, odchod na další hodinu do velké tělocvičny	
------------------	--	---	--

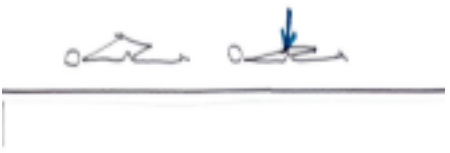


úprava stanovišť



1. kotouly vpřed (+ s množením)
2. odrazy do vzporu dřepmo
3. skoky (libovolně-jelení, "čertík", ...)
4. Příprava do stoje na rukou, přenesení váhy na ruce (o zad)
5. Příprava do stoje na rukou (svíčka, kotoul vzad)
6. pasivní seřazení s polohou stoji na rukou ze vzporu ležmo (ve dvojicích)

Příloha č. 2:

<u>Nákres</u>	<u>Popis cviku</u> <u>Nákres</u>	<u>Popis cviku</u>
<u>1</u> 	Leh na boku - skrčit zánožmo P, zapažit, uchopit za nárt patu přitáhnout k hýždí, pánev protlačovat vpřed, kolena držet vedle sebe	Sed zkřížený skrčmo pravou přes levou hlava-úklon, záklon, kroužení
<u>2</u>	Leh, skrčit přednožmo levou	levou nohu spustit vpravo, hlavu otočit vlevo, lopatky zůstávají na podložce Vystřídat nohu
<u>3</u> 	Vzpor klečmo	vzpor klečmo, paže v prodloužení trupu, ramena protlačujeme k podložce

4



Leh pokrčmo, přednožit povýš, předpažit
dolů, uchopit nohu lýtko

přitažení nohy blíž k tělu do mírného tahu