

Aktivita:

TV-5-1-06p Dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play

zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla, zvládá podle pokynů základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky pro odstranění únavy

Téma hodiny: míčová hra - košíková

Pomůcky: basketbalové míče, tenisové míčky, koše

Popis jednotlivých částí aktivity:

1. Zahřátí organismu

- a) V tělocvičně jsou rozmístěny tenisové míčky. Na povel žáci vyběhnou a s míčkem se shromáždí na určené místo. Vyhrává ten, kdo sebere nejvíce míčků. Hra se 5 krát opakuje.

2. Procvičení všech částí těla se zaměřením na správné držení těla

- a) protažení celého těla ve stoje - důraz na správné držení
- b) úklony hlavy i s obloukem vpřed
- c) stoj mírně rozkročný, vzpažení, ruce v týl, lokty vzad - správné držení zad, posilování meziplozových svalů
- d) stoj spatný, ruce v týl, pokrčená kolena, brada na hrudník, kulatá záda - uvolnění
- e) úklony stranou
- f) úklony vpřed a vzad
- g) úklony k dolním končetinám
- h) kroužení ramen, paží, celé kruhy vpřed i vzad
- i) posilování břišních svalů - série 5 cviků po 8 opakování
- j) uvolnění břišních svalů
- k) sed snožný - protažení dolních končetin - pevná rovná záda s oporou a bez opory
- l) sed zkřížený - pevná rovná záda s oporou a bez opory
- m) dřep - protáhnout dolní končetiny, ruce a hlava volně visí dolů s pokrčenými koleny, po obrátě trup stoupá vzhůru až do protažení.

3. Nácvik košíkové

- a) Žáci se rozdělí do dvojic a napříč tělocvičnou podle pokynů učitele provádějí nácvik driblingu, přihrávek.
 - přesné přihrávky na hráče
 - dribling na místě a přihrávka hráči
 - dribling s chůzí a přihrávka hráči
 - dribling okolo druhého hráče a přihrávka
 - dribling v běhu okolo druhého hráče a přihrávka

- b) Žáci se rozdělí do skupin (podle počtu košů v tělocvičně)
 - nácvik hodu na koš
 - skupiny se po určitém časovém limitu střídají u jednotlivých košů
 - skupina počítá trefené koše jako své body

4. Hra košíkové podle zjednodušených pravidel

- a) Podle počtu žáků vytvoříme družstva o 4 hráčích
- b) Hra probíhá na menším hřišti, pravidla jsou upravená - dribling s míčem a střelba na koš
- c) Učitel střídá po kratších úsecích skupiny, případně se sám zapojuje do hry a příkladem ukazuje správnou hru.

5. Uvolnění a zklidnění organismu

- a) stoj rozkročný - s nádechem vzpažit a s výdechem uvolnit
- b) sed zkřížený - s výdechem levou pokrčit předpažmo dovnitř, pravá skrčit připažmo, dlaň na levý loket; přitáhnout levou paži k tělu; s nádechem upažit a s výdechem vystřídát paže
- c) sed zkřížený - s výdechem skrčit vzpažmo pravou, dlaň na páteř, prsty směřují k podložce; levou skrčit vzpažmo, předloktí vodorovně, dlaň na loket pravé; mírným tlakem do lokte protáhnout svaly pravé paže; s nádechem vzpažit a s výdechem vystřídát paže
- d) leh na břicho – skrčit přinožmo pravou, zapažit pravou a uchopit pravý nárt, skrčit vzpažmo zevnitř levou, ruka pod čelo, podsazením pánve a přitáhnutím paty k hýždím protáhnout svaly stehna
- e) leh skrčmo - upažit, s výdechem kolena vlevo, hlavu otočit vpravo, s nádechem zpět a opakovat na druhou stranu
- f) klek sedmo - ohnutý předklon, ruce podél těla, hlavu položíme na podložku
- g) dřep - protáhnout dolní končetiny, ruce a hlava volně visí dolů s pokrčenými koleny, po obrátě trup stoupá vzhůru až do protažení.

Specifika práce s žáky s diagnózou LMP:

1. Žáci mají sníženou toleranci k fair play hrám. Je nutné stanovit jasná pravidla a tresty, když nebudou dodržena. Naopak je nutné za správný postup a dodržování pravidel (u žáků v běžné ZŠ to bývá samozřejmostí) žáka pochválit, vyzdvihnout před ostatními.
2. Při procvičení celého těla je nutné dbát na správné provedení. U žáků s LMP cvik musíme několikrát předvést, upozornit na úskalí nesprávného provedení. Motivací bývá ukázka na žákovi, který cvik správně a precizně provede. Osvědčilo se během této části pochválit i slabší žáky.

3. U žáků s LMP je krátkodobá pozornost na jednotlivé aktivity, proto je dobré po několika opakováních je střídat a obměňovat.
4. Při nácviku hodu na koš zpočátku není důležitá technika, ale vyhodit míč vzhůru směrem ke koši. Podle schopností žáků lze přidávat postupně správnou techniku. Motivací je počítat trefené koše a vyhodnotit je v rámci třídy. Učitel sleduje, zda žáci hrají férově a hlásí skutečně trefené koše. Žáci mají tendence podvádět nebo naopak hru bojkotovat. Proto je nutné žáky neustále motivovat, jít příkladem a ve skupinách s žáky hrát a získat pro ně body.
5. Žákům je potřeba zdůraznit respektování povelů rozhodčího. Žáci mají tendenci hrát bez ohledu na jiné hráče, faulují a nehrají v kolektivu. Proto hra zpočátku i několik vyučovacích hodin je o učení kolektivní hře a respektování pravidel.
6. Učitel vysvětlí žákům (na konkrétních příkladech) potřebnost závěrečného uvolnění, neboť žáci si myslí, že je to zbytečné.
7. V závěru hodiny je přínosem upozornit na ty, kteří v hodině podali výborné výkony i naopak na ty, kteří záměrně hodinu bojkotovali, necvičili. Je dobré vždy ocenit snahu i těch, kterým pohyb nejde nebo z různých (fyziologických, mentálních, psychických) důvodů nemohou podávat výborné výkony.