

KTV/7010

Aktualizováno: 26.09.2021

04

# Basketbal

Struktura vyučovací/tréninkové jednotky

**Mgr. Josef Heidler**

josef.heidler@ujep.cz



# Cíle vyučovací/tréninkové jednotky.

## CÍLE JEDNOTKY

- Organizační – bezpečný průběh, efektivní využití vyučovací doby.
- Vzdělávací – rozvoj pohyb. schopností, osvojení/upevnění nových dovedností, vědomostí.
- Výchové – kladný postoj k pohybové aktivitě, rozvoj osobnostní stránky.
- Zdravotní – ochrana a upevňování zdraví, hygiena.
- Diagnostické – hodnocení plnění cílů a úrovně výkonnosti.

**Organizační formy** – povinná, nepovinná, zájmová, ...

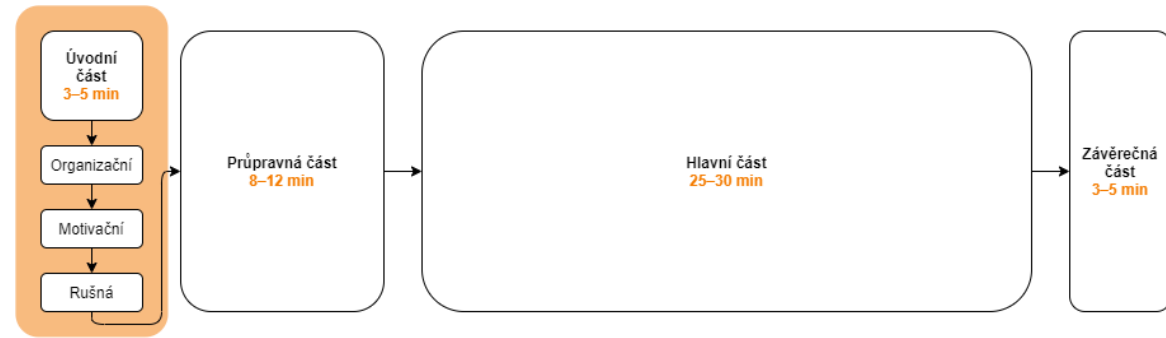
**Funkce** – stimulační, adaptivní, kompenzační, korektivní, ...

**Typy** – motivační, expoziční, kontrolní, soutěžní, kondiční, herní, ...

# Struktura.



# Úvodní část.



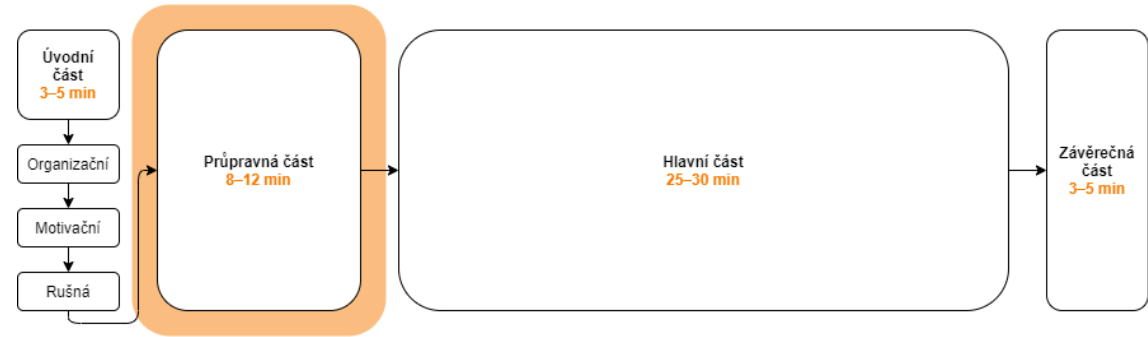
## ORGANIZAČNÍ & MOTIVAČNÍ ČÁST

- Nástupy, pozdravy, seznámení žáků s průběhem hodiny, ...).
- Motivace.

## RUŠNÁ ČÁST

- „Zahřátí organismus“ pomocí drobných pohybových her, chůzí, běhy, skoky a dalšími činnostmi → příprava na aktivity, které jsou součástí hlavní části.
- **Cílem není žáka unavit!**

# Průpravná část.



- Příprava pohyb. aparátu na fyzickou zátěž jež bude součástí hlavní části hodiny.
- Mobilizace, protažení a posílení partií, které budou v hlavní části nejvíce zapojovány.
  - Protahovací cvičení – statický/dynamický, post-izometrický strečink.
  - Kloubně mobilizační cvičení.
  - Posilovací cvičení.

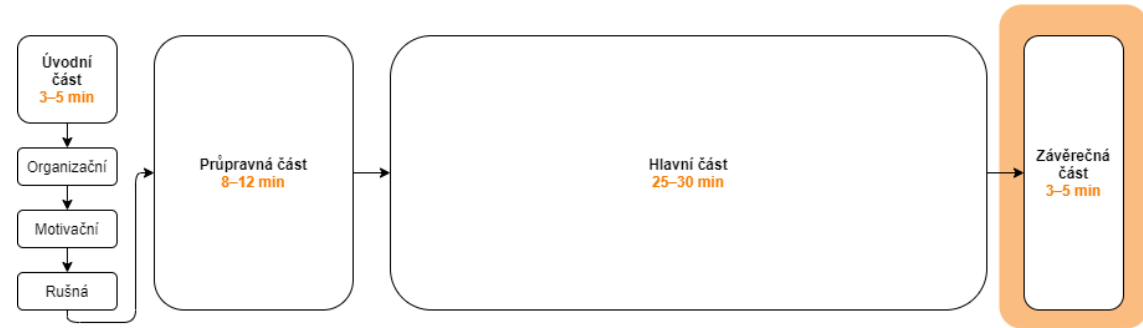
# Hlavní část.



Dle typu, obsahu a zaměření dané hodiny (diagnostická, motivační, expoziční, fixační, aplikační.)

- **Motivační** – vzbudit zájem, naladit na danou problematiku.
- **Expoziční** – úvod do problematiky; postupné seznamování se základním učivem; verbální vysvětlování, nonverbální demonstrace → nácvik pohybové činnosti samotnými žáky.
- **Fixační** – proces osvojování, upevňování učiva procvičováním, opakováním, ...
- **Diagnostická** – „jak mají žáci učivo osvojené“ → jak dále postupovat; zpravidla na začátku a konci tematického celku.

# Závěrečná část.



- Relaxační, dechová, protahovací a uvolňovací cvičení.
- Zklidnění organismu po absolvované pohybové zátěži.
- Při jednostranném zatížení v → kompenzační cvičení.
- Zhodnocení, shrnutí vyučovací/tréninkové jednotky, dále motivovat a pochválit.

# Didaktické zásady pro rozcvičení.

## Zásada uvědomělosti a aktivity

- Pochopení smyslu a podstaty dané pohybové aktivity (cvičení).

## Zásada názornosti

- Prostředek pro vytvoření rychlé a dokonalé představy o prováděném cvičení,
- Dostatek ukázek – přímých (učitel či jiný žák), nepřímých (obrázky, videa, ...).

## Zásada soustavnosti

- Pravidelnost v opakování nových cviků po více vyučovacích/tréninkových jednotkách.
- Od známých cviků k neznámým.
- Od jednodušších ke složitějším.
- Systematičnost – cviky nevolíme nahodile.

## Zásada přiměřenosti

- Obsah přiměřený k věku a schopnostem žáků.
- Individuální zdravotní stav, pohlaví a trénovanost žáka.

## Zásada trvalosti

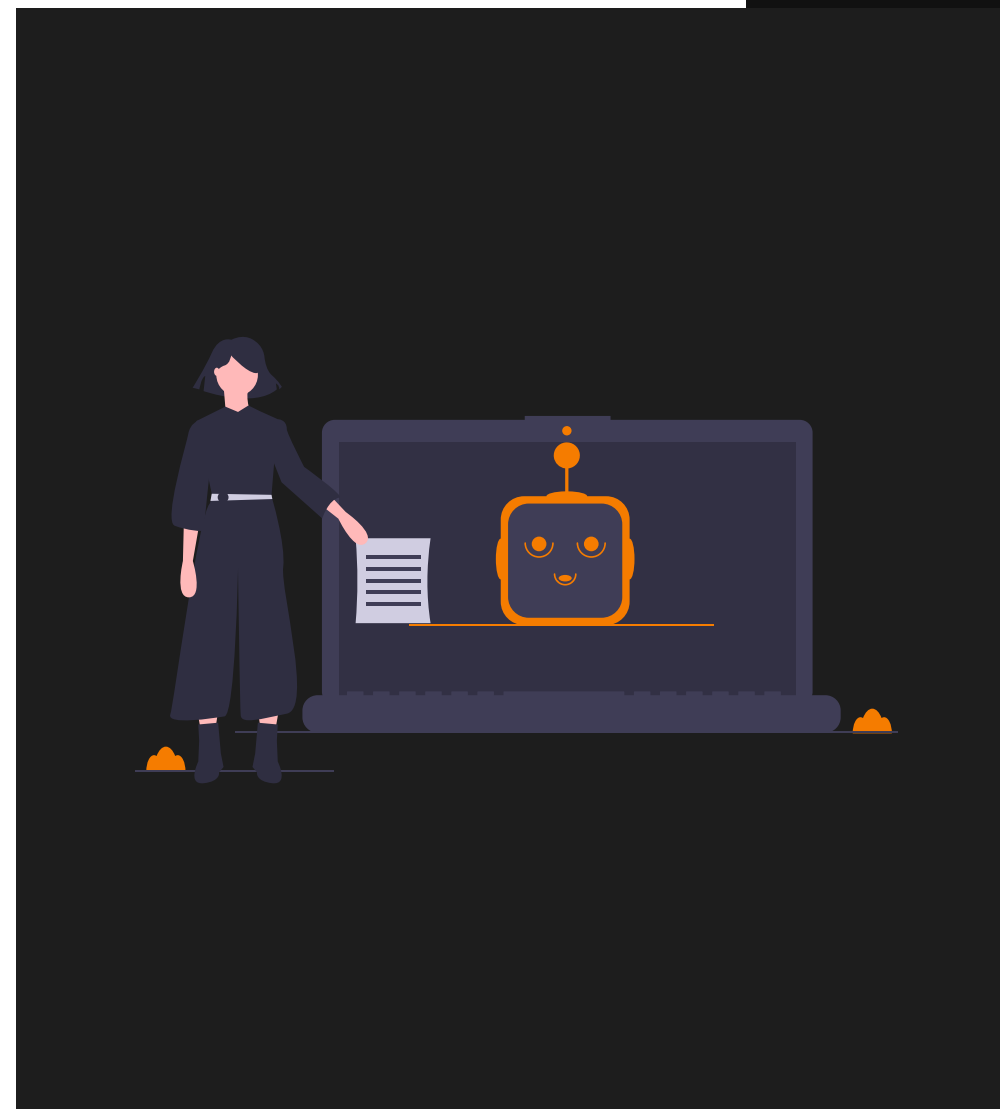
- Efektivní zapamatování základních cviků a ukotvení důležitosti rozcvičení před budoucími pohyb. aktivitami.

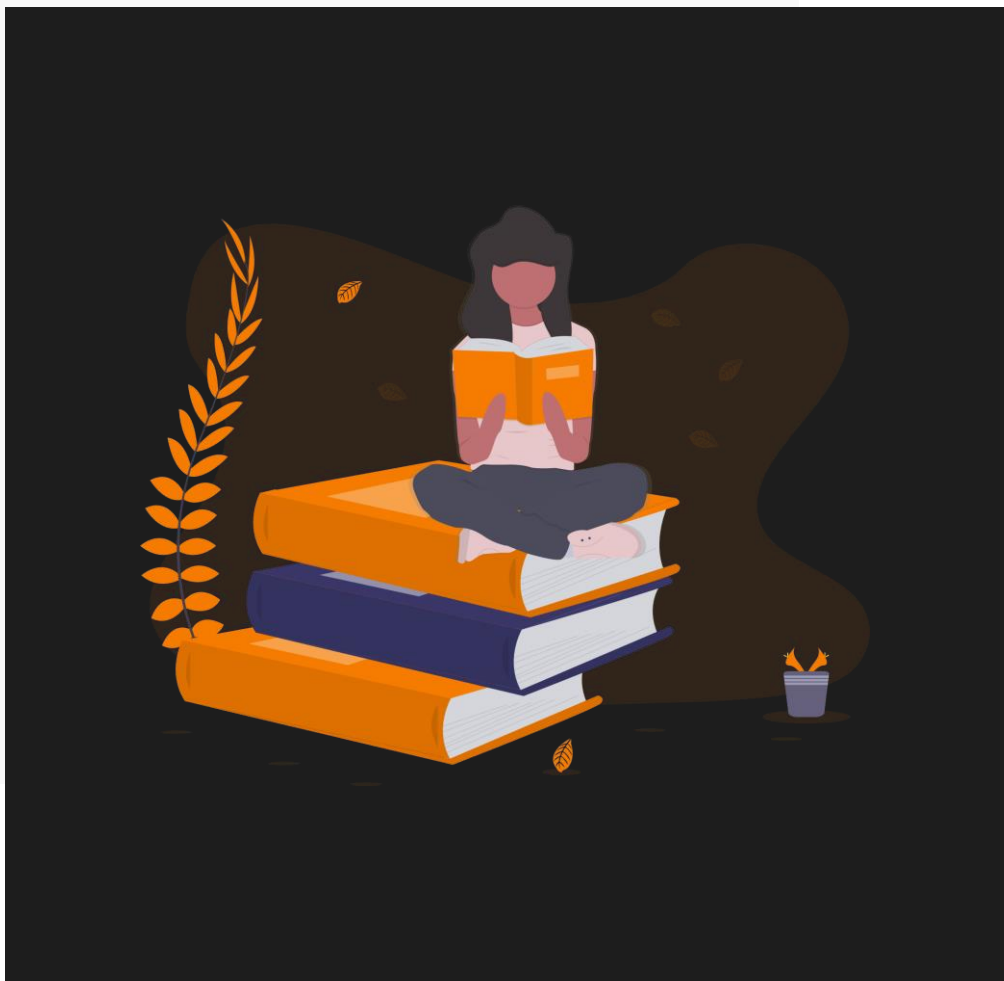
**Pozor na neefektivní, statické a nemotivující cvičení!**



?!

# Otázky a prostor pro diskusi





## REFERENCE

Vytvořeno pomocí šablony *@slidor\_fr*  
a ilustrací od *@manypixelsco*.

- TO-DO