

# OBSAH

1	Gymnastika v tělesné výchově na 1. stupni základních škol.....	9
1.1	Stručná charakteristika věkové kategorie mladší školní věk .....	9
1.1.1	Anatomické a fyziologické odlišnosti .....	9
1.1.2	Psychologické a sociální odlišnosti .....	10
1.1.3	Pedagogická specifika .....	12
1.2	Klasifikace gymnastiky .....	13
1.3	Základní gymnastika na 1. stupni škol.....	14
2	Prostředky základní gymnastiky z hlediska převažujících fyziologických účinků.....	17
2.1	Cvičení protahovací, strečink.....	17
2.2	Cvičení uvolňovací (kloubně mobilizační) .....	20
2.3	Cvičení dechová a relaxační.....	21
2.3.1	Dechová cvičení .....	21
2.3.2	Relaxační cvičení .....	22
2.4	Cvičení pro rozvoj aerobní zdatnosti .....	24
2.5	Cvičení posilovací.....	24
2.6	Cvičení nervosvalové koordinace .....	27
3	Základy terminologie ve výuce TV.....	29
3.1	Základy názvosloví cvičení prostných.....	29
3.2	Didaktické aspekty výuky odborné terminologie .....	33
3.3	Náměty pro výuku odborné terminologie na 1. stupni škol.....	33
4	Grafický záznam pohybu .....	37
4.1	Grafický záznam pohybu v praxi .....	37
5	Prostředky základní gymnastiky v organizační části vyučovací jednotky TV.....	43
5.1	Organizační část vyučovací jednotky TV .....	43
5.2	Pořadová cvičení .....	43
5.3	Náměty pro výuku pořadových cvičení .....	46
6	Prostředky základní gymnastiky v rušné části vyučovací jednotky TV .....	49
6.1	Rušná část vyučovací jednotky TV .....	49
6.2	Náměty pro rušnou část vyučovací jednotky TV .....	49
7	Prostředky základní gymnastiky v průpravné části vyučovací jednotky TV .....	55
7.1	Průpravná část VJ TV.....	55
7.2	Všestranně rozvíjející cvičení v průpravné části.....	56
7.3	Náměty pro průpravnou část VJ TV.....	57
8	Prostředky základní gymnastiky v hlavní části vyučovací jednotky TV .....	67
8.1	Cvičení pro rozvoj lokomoce (užitá cvičení) .....	67
8.2	Cvičení na tzv. vedlejších nářadí .....	69
8.3	Užitá cvičení v překážkových drahách .....	72

9	Prostředky základní gymnastiky v závěrečné části vyučovací jednotky TV .....	77
9.1	Závěrečná část VJ TV .....	77
9.2	Náměty pro závěrečnou část VJ TV .....	77
10	Hudebně-pohybová výchova v základní gymnastice .....	83
10.1	Základní hudební pojmy a pohyb .....	83
10.2	Hudebně-pohybové hry .....	85
11	Bezpečnost při výuce (nejen) základní gymnastiky .....	91
11.1	Obecné zásady bezpečnosti a ochrany zdraví .....	91
11.2	Nejčastější chyby učitele při výuce TV .....	92
11.3	Úrazy v tělesné výchově .....	92
11.3.1	Subjektivní činitel – osoba žáka .....	92
11.3.2	Sociální činitel – osoba spolužáka, učitele apod. ....	92
11.3.3	Objektivní činitel – prostředí .....	93
11.3.4	Technický činitel – náčiní, náradí .....	94
11.3.5	Postup při úrazu žáka .....	94
12	Vyučovací jednotka TV s lavičkami .....	97
12.1	Rušná část .....	97
12.2	Průpravná část .....	97
12.3	Hlavní část .....	99
12.4	Závěrečná část .....	100
13	Vyučovací jednotka TV se švédskou bednou .....	101
13.1	Rušná část .....	101
13.2	Průpravná část .....	101
13.3	Hlavní část .....	103
13.4	Závěrečná část .....	106
14	Vyučovací jednotka TV s míčem .....	109
14.1	Rušná část .....	109
14.2	Průpravná část .....	109
14.3	Hlavní část .....	111
14.4	Závěrečná část .....	112
15	Vyučovací jednotka TV s využitím žebřin .....	115
15.1	Rušná část .....	115
15.2	Průpravná část .....	116
15.3	Hlavní část .....	117
15.4	Závěrečná část .....	119
16	Vyučovací jednotka TV s netradičními pomůckami .....	121
16.1	Noviny .....	121
16.1.1	Rušná část .....	121
16.1.2	Průpravná část .....	121
16.1.3	Hlavní část .....	124
16.1.4	Závěrečná část .....	125

16.2	Papírová koule.....	126
16.2.1	Úvodní část.....	126
16.2.2	Průpravná část .....	126
16.2.3	Hlavní část.....	128
16.2.4	Závěrečná část.....	129
16.3	Prachovka.....	129
16.3.1	Úvodní část.....	129
16.3.2	Průpravná část .....	130
16.3.3	Hlavní část.....	131
16.3.4	Závěrečná část.....	133