

# Obsah

1	Gymnastika v tělesné výchově na 1. stupni základních škol.....	7
1.1	Stručná charakteristika věkové kategorie mladší školní věk .....	7
1.2	Klasifikace gymnastiky .....	10
1.3	Základní gymnastika na 1. stupni škol .....	11
2	Prostředky základní gymnastiky z hlediska převažujících fyziologických účinků ( <i>Miklánková, Dostálová</i> ).....	15
2.1	Cvičení protahovací, strečink.....	15
2.2	Cvičení uvolňovací (kloubně mobilizační) .....	18
2.3	Cvičení relaxační .....	19
2.4	Cvičení pro rozvoj aerobní zdatnosti .....	20
2.5	Cvičení posilovací .....	21
3	Grafický záznam pohybu .....	25
3.1	Grafický záznam pohybu v praxi .....	25
4	Prostředky základní gymnastiky v organizační části vyučovací jednotky TV .....	29
4.1	Organizační část vyučovací jednotky TV .....	29
4.2	Pořadová cvičení .....	29
4.3	Náměty pro výuku pořadových cvičení.....	32
5	Prostředky základní gymnastiky v rušné části vyučovací jednotky TV.....	35
5.1	Rušná část vyučovací jednotky TV.....	35
5.2	Náměty pro rušnou část vyučovací jednotky TV .....	35
6	Prostředky základní gymnastiky v průpravné části vyučovací jednotky TV.....	41
6.1	Průpravná část vyučovací jednotky TV.....	41
6.2	Všestranně rozvíjející cvičení v průpravné části.....	42
6.3	Náměty pro průpravnou část vyučovací jednotky .....	43
7	Prostředky základní gymnastiky v hlavní části vyučovací jednotky TV.....	55
7.1	Užitá cvičení jako specifický prostředek základní gymnastiky .....	55
7.2	Cvičení na tzv. vedlejších nářadí .....	56
7.3	Využití užitých cvičení v překážkových drahách .....	57
8	Prostředky základní gymnastiky v závěrečné části vyučovací jednotky TV .....	63
8.1	Závěrečná část vyučovací jednotky TV .....	63
8.2	Náměty pro závěrečnou část vyučovací jednotky.....	63
9	Základy odborné terminologie v ZG .....	69
9.1	Základy názvoslovi cvičení prostných.....	69
9.2	Didaktické aspekty výuky tělocvičného názvoslovi.....	73
9.3	Náměty pro výuku odborné terminologie na 1. stupni škol .....	73

10	Bezpečnost při výuce (nejen) základní gymnastiky.....	79
10.1	Obecné zásady bezpečnosti a ochrany zdraví.....	79
10.2	Nejčastější chyby učitele při výuce TV.....	80
10.3	Úrazy v tělesné výchově.....	80
10.3.1	Subjektivní činitel – osoba žáka.....	80
10.3.2	Sociální činitel – osoba spolužáka, učitele apod. ....	80
10.3.3	Objektivní činitel – prostředí.....	18
10.3.4	Technický činitel – náčini, nářadí.....	22