

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	15
2.1	Cvičení protahovací, strečink.....	15
2.2	Cvičení uvolňovací (kloubně mobilizační)	18
2.3	Cvičení dechová a relaxační	19
2.3.1	Dechová cvičení.....	19
2.3.2	Relaxační cvičení.....	20
2.4	Cvičení pro rozvoj aerobní zdatnosti	21
2.5	Cvičení posilovací	22
2.6	Cvičení nervosvalové koordinace.....	24
3	Grafický záznam pohybu	27
3.1	Grafický záznam pohybu v praxi	27
4	Prostředky základní gymnastiky v organizační části vyučovací jednotky TV	33
4.1	Organizační část vyučovací jednotky TV.....	33
4.2	Pořadová cvičení	33
4.3	Náměty pro výuku pořadových cvičení.....	36
5	Prostředky základní gymnastiky v rušné části vyučovací jednotky TV.....	39
5.1	Rušná část vyučovací jednotky TV	39
5.2	Náměty pro rušnou část vyučovací jednotky TV	39
6	Prostředky základní gymnastiky v průpravné části vyučovací jednotky TV	45
6.1	Průpravná část vyučovací jednotky TV.....	45
6.2	Všestranně rozvíjející cvičení v průpravné části.....	46
6.3	Náměty pro průpravnou část vyučovací jednotky TV.....	47
7	Prostředky základní gymnastiky v hlavní části vyučovací jednotky TV.....	57
7.1	Užitá cvičení jako specifický prostředek základní gymnastiky	57
7.2	Cvičení na tzv. vedlejším nářadí	58
7.3	Využití užitých cvičení v překážkových drahách	59
8	Prostředky základní gymnastiky v závěrečné části vyučovací jednotky TV	65
8.1	Závěrečná část vyučovací jednotky TV	65
8.2	Náměty pro závěrečnou část vyučovací jednotky TV	65
9	Základy odborné terminologie	71
9.1	Základy názvoslovi cvičení prostných	71
9.2	Didaktické aspekty výuky odborné terminologie	75
9.3	Náměty pro výuku odborné terminologie na 1. stupni škol	75

10	Bezpečnost při výuce (nejen) základní gymnastiky.....	81
10.1	Obečné zásady bezpečnosti a ochrany zdraví.....	81
10.2	Nejčastější chyby učitele při výuce TV.....	82
10.3	Úrazy v tělesné výchově.....	82
10.3.1	Subjektivní činitel – osoba žáka.....	82
10.3.2	Sociální činitel – osoba spolužáka, učitele apod.	82
10.3.3	Objektivní činitel – prostředí.....	83
10.3.4	Technický činitel – náčiní, nářadí	84
11	Vyučovací jednotka TV s lavičkami	87
11.1	Rušná část.....	87
11.2	Průpravná část	87
11.3	Hlavní část	89
11.4	Závěrečná část	90
12	Vyučovací jednotka TV se švédskou bednou I.....	93
12.1	Rušná část.....	93
12.2	Průpravná část	93
12.3	Hlavní část	95
12.4	Závěrečná část	96
13	Vyučovací jednotka TV se švédskou bednou II.....	97
13.1	Rušná část.....	97
13.2	Průpravná část	97
13.3	Hlavní část	99
13.4	Závěrečná část	101
14	Vyučovací jednotka TV s papírovou koulí	103
14.1	Úvodní část	103
14.2	Průpravná část	103
14.3	Hlavní část	105
14.4	Závěrečná část	106
15	Vyučovací jednotka TV s míčem	107
15.1	Rušná část.....	107
15.2	Průpravná část	107
15.3	Hlavní část	108
15.4	Závěrečná část	110
16	Vyučovací jednotka TV s využitím žebřin	111
16.1	Rušná část.....	111
16.2	Průpravná část	111
16.3	Hlavní část	113
16.4	Závěrečná část	116