

Obsah

Úvod	7
Školáci v pohybu?	8
Co nabízí škola	12
Naučit se něco nového	13
Být zdatnější	14
Zdatnost v hodině tělesné výchovy	17
Být samostatný a umět spolupracovat	18
Řízení pohybových aktivit	20
Organizace a řízení v částech jednotky TV	23
Organizace a řízení úvodní části cvičební jednotky	25
Aktivity v zástupu	26
Aktivity v kruhu	30
Rytmizované aktivity v kruhu	32
Aktivity s padákem	33
Aktivity volně v prostoru	33
Rytmizovaný pohyb se změnami rytmu a tempa	35
Honičky	37
Zahřívací část ve dvojici	41
Aktivity podle písemných pokynů	43
Využití náčiní	46
Nářadí – lavičky	52
Organizace a řízení rozcvičení	53
Rozcvičení v kruhu	59
Rozcvičení volně v prostoru	60
Rozcvičení na značkách	61
Rozcvičení s náčiním	61
Rozcvičení na nářadí	64
Rozcvičení ve dvojicích	65
Možnosti aktivace dětí	66

Organizace a řízení hlavní části jednotky	70
Hromadné řízení	71
Hromadný nácvik frontálně	72
Nácvik a procvičování hromadně proudově	82
Skupinové řízení	88
Skupiny se stejnými pomůckami a nářadím	89
Skupiny s různými pomůckami a nářadím	99
Cvičení na více stanovištích	102
Výcvik – kondice	112
Skupinové soutěže	116
Jednoduché pohybové hry	119
Průpravné sportovní hry	123
Organizace a řízení závěrečné části	124
Závěrečné uvolnění a protažení	128
Relaxace	129
Popis jednotky tělesné výchovy ve třetí třídě	130
Literatura	139