

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	Anatomická a fyziologická specifika	9
1.1.2	Psychologická a sociální specifika	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 pro rozvoj nervosvalové koordinace.....	27
3	Základy odborné 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. vedlejším 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, nářadí	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