

Mladší školní věk 6-10 let

CHARAKTERISTIKA:

- stejnorodý a klidný vývoj
- poddajná a nevyvinutá kostra
- malá výkonnost svalstva
- růst pohybové výkonnosti
- vývoj vnitřních orgánů je proporcionální k výšce a váze
- rozvoj dynamiky nervových procesů
- rozdíly v motorice chlapců a dívek
- rychlý rozvoj rychlosti a obratnosti
- silné citové procesy
- období konkrétních věcí-nutno předvádět, vykládat techniku-zbytečné
- rozvoj paměti a představivosti
- malá schopnost sebekritiky
- přechod od fantazie k realitě
- optimismus, aktivita, segestibilita, zájem

TRENÉRSKO - PEDAGOGICKÝ PŘÍSTUP:

NE:

- posilování s břemenem- činky, medicimbály, závaží, stroje
- stejnorodost

ANO:

- pestrý trénink
- zařazení pohybových her- vysoká závodivost, soutěživost
- nejpříznivější období pro motorický vývoj a motorické učení - trenér, učitel, musí vše předvést, ukázat a nacvičit s dětmi, tak aby to pochopili
- všestrannost ve sportovní přípravě
- důraz na rozvoj rychlosti
- rozvíjet stálost koncentrace a posilovat vůli - podpora, dlouhá cesta k výsledku, musí se brzdit aby se neutahali
- přátelský, ale spravedlivý přístup..
- 80% všestrannosti a 20% specializace na vybraný sport

CVIČENÍ:

- cvičení v přírodě - běh, hod na cíl, hod do dálky, pohybové hry
- atletika - vytrvalostní běhy (podle věku : 300,400,600,800,1000m); běžecká abeceda, rychlý běh, skok do dálky, skok z místa, trojskok, hod kriketovým míčkem
- pohybové a sportovní hry
- turistika- chůze v terénu, seznámení s okolím; chůze a běh po vyznačené trase
- kondiční a kompenzační cvičení
- zařazení do života (TV) i tělesně postižené
- rytmické a kondiční činnosti s hudbou, tanec, aerobic, cvičení se švihadly

- gymnastika - seznámení s gymnastikou- akrobacie, kladina, přeskok
- relaxační a vyrovnávací cvičení
- hry na sněhu
- plavání

CÍL:

- Přimět a naučit děti vztahu ke sportu, okolí, vlastnímu tělu. Zapojit ostýchavé jedince do kolektivu. Postavit spodní část "pyramidy" hrát si s dětmi a dělat hodiny zajímavé, tak aby je to bavilo a měli kladný vztah ke sportu, aby se na další hodiny těšili a sportovali rádi.

POUŽITÝ MATERIÁL: maturitní okruhy, Teorie Sportovní Přípravy, Gymnázium a Sportovní gymnázium, Jablonec nad Nisou, Dr. Randy 13, 466 01