

METODICKÝ LIST PRO VÝUKU TV na 2. stupni ZŠ/SŠ, konkrétně: Gymnastická příprava, 2. stupeň

Téma: Gymnastická příprava 1 - **Zpevňovací a podporová příprava**

Cíl: Nácvik zpevnění těla, těla jako celku

Popis v RVP:

5.8.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA

- zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
- gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech

5.10.4 TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

- cvičení, která vypracovávají „svalový korzet“ osového orgánu (pánev, páteř, šíje a hlava)
- cvičení aktivující hlavní tělesné těžiště
- cvičení upevňující osově postavení dolních končetin
- cvičení zaručující možnost propojení pohybu horních končetin s pohybem trupu
- cvičení, která zvyšují hybnost kloubního systému a přiměřeně zatěžují svalový aparát

Zařazení do výuky TV: Hlavní část (po zafixování si správného provedení, zařazení některých cviků do rozcvičení)

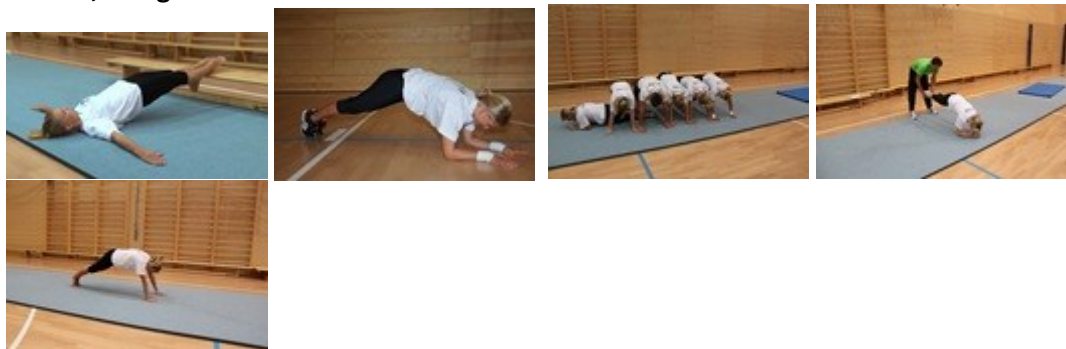
Počet výukových jednotek pro realizaci: 2

Odhadovaný čas na realizaci: 2 x 60 minut (poté 5 minut v rozcvičce)

Pomůcky: Gymnastický pás, lavičky

Popis činnosti: Nácvik správného provedení základních poloh pro zpevňovací cvičení, zasazení zpevňovacích cvičení do kontextu druhů svalové kontrakce, vysvětlení přesahu zpev. cvičení.

Nákres, fotografie:



Metodická řada:

- Zpevňovací cvičení – druhy svalové kontrakce, význam zpevňování těla
- Zpevňování v leže na zádech
- Zpevňování v leže na břiše

- o Zpevňování v leže na boku
- o Podpory
- o Vzpory
- o Cvičení ve dvojicích

Didaktická hra pro žáky:

Cvičení ve dvojicích, snaha o korekci správného provedení podporu ležmo na předloktí.

Konkrétní ověření nabytých dovedností, znalostí: Návrh a předvedení zpevňovacího cviku, popis svalových kontrakcí a návrh využití cvičení pro negymnastické disciplíny.

Další literární, internetové zdroje:

https://is.muni.cz/do/1451/e-learning/kineziologie/elportal/pages/druhy_svalove_kontrakce.html

Diskuze – Proč je zpevňovací příprava stavebním kamenem ostatních příprav

Hra – dva týmy co nejrychleji postaví vlak z jednotlivců ve vzporu, nohy na dalším v řadě... (zařazení na konec hodiny)

Použité zdroje:

Svobodová, L. (2014). *Gymnastická příprava*. Získáno z

<http://www.fsps.muni.cz/impact/gymnasticka-priprava/zpevnovaci-priprava/>

Kubíková, Z., Černá, L. (2011). *Nebojme se gymnastiky*. Získáno z

<https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/priprava.php#podpora>

PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKY

Učivo: Protahání

Cíl: Rozšíření znalostí o druzích strečinku.

Rozvoj v rovině: kognitivní, zdravotní

1. Co znamená slovo strečink? Odkud pochází?
2. Vyhledejte, jaké jsou zdravotní dopady protahání, jak v úvodní části hodiny TV, tak v závěrečné.