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 osové 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

o Zpevňování v leže na zádech

o 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: Protažení

Cíl: Rozšíření znalostí o druzích strečinku.

Rozvoj v rovině: kognitivní, zdravotní

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