

Příprava nářadí Průpravná cvičení

Základy tělesné výchovy 2 – sportovní gymnastika

Jaro 2023

Hana Šeráková



MUNI Katedra
tělesné výchovy
PED a výchovy ke zdraví

Příprava nářadí

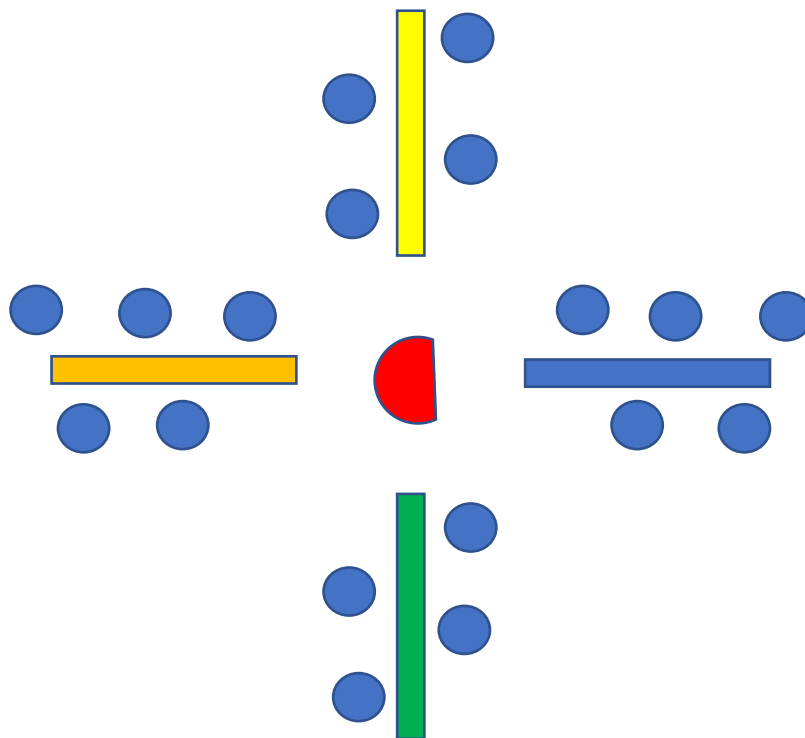
- Zabere dlouhou dobu
- Učitel – perfektně zvládnutá organizace přípravy nářadí v tělocvičně i v nářadovně
- Učitel – musí znát, jak se s nářadím zachází a jak je nářadí třeba přichystat a zajistit bezpečnost – kontrola i v průběhu používání
- Nácvik chystání, přenášení, pokládání, zavěšování... nářadí (počet žáků u nářadí, jejich postavení při manipulaci, způsob postavení, příprava dopadových ploch atd.)
- Manipulace s nářadím žáky – naučit formou hry



Hvězda

hra pro nácvik
přenášení
laviček nebo
žíněnek

úkol: zachovat
vždy stejné
prostorové
postavení vůči
učiteli

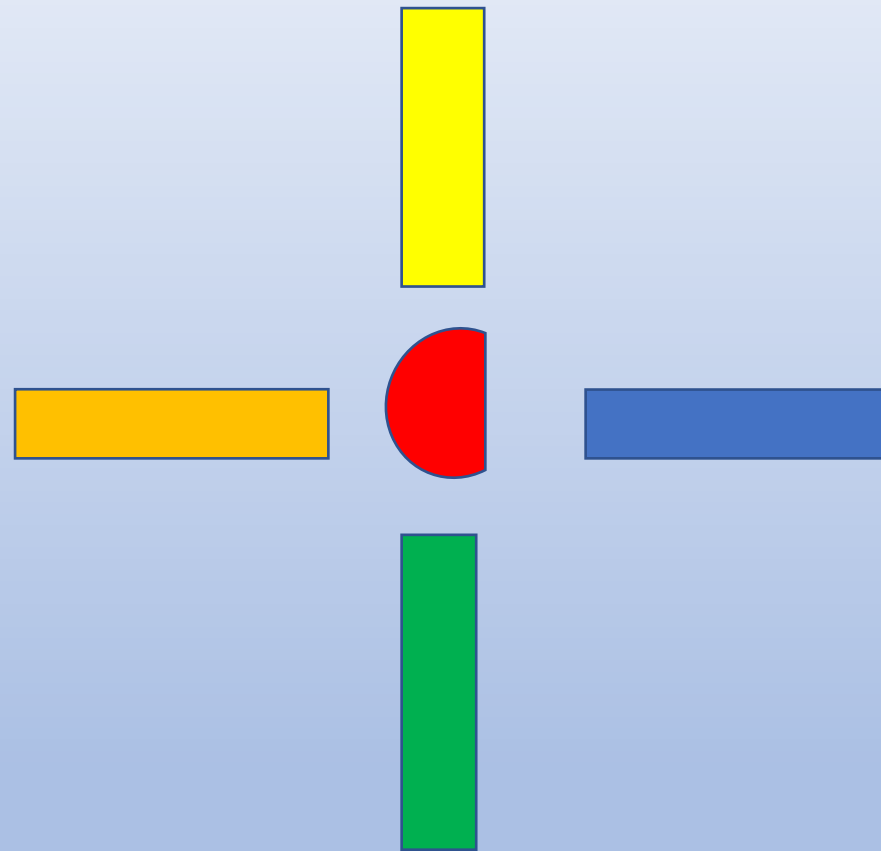


učitel

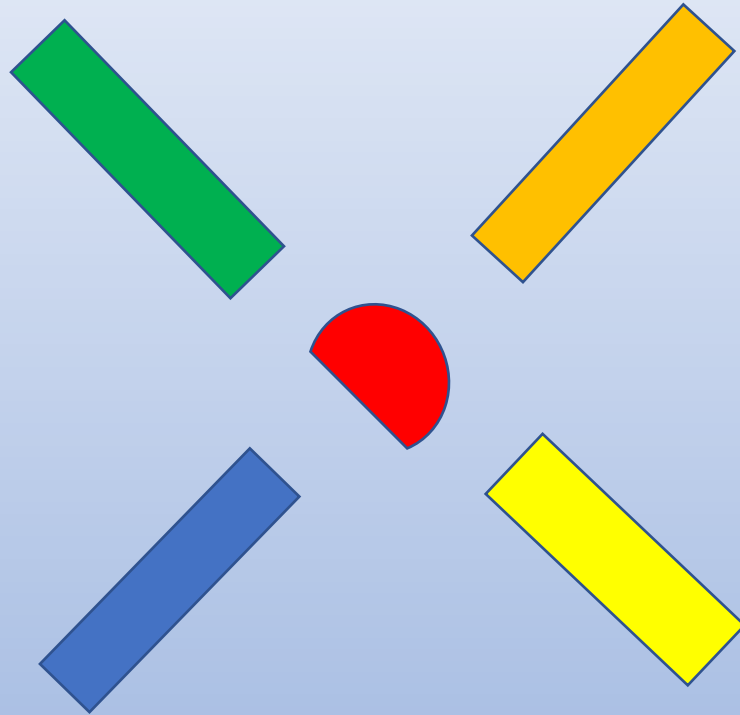
lavička

žák

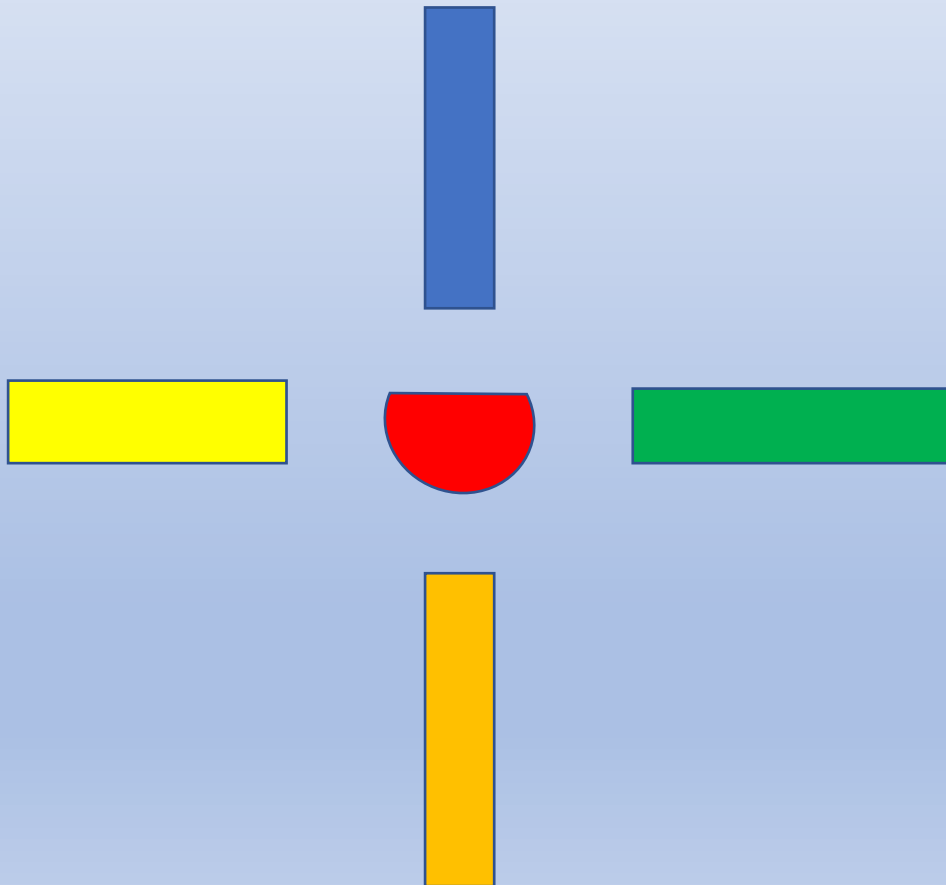
Hvězda



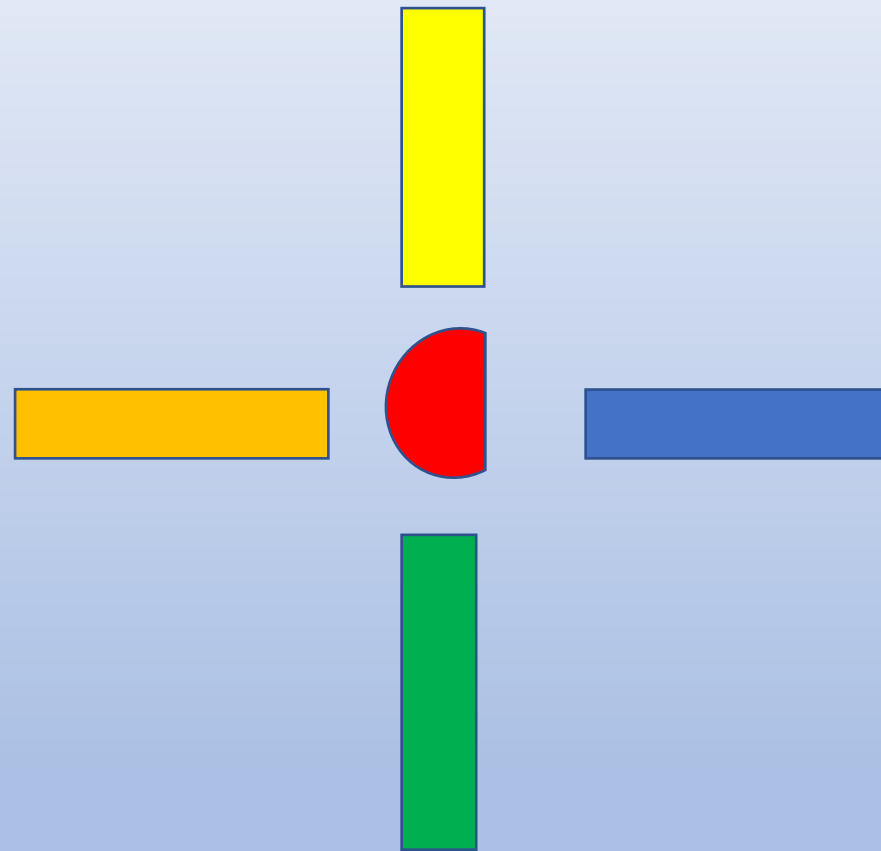
Hvězda



Hvězda



Hvězda



Průpravná cvičení

- Soubor dílčích pohybových aktivit vedoucích k postupnému osvojování pohybů a poloh – po zvládnutí využijeme při nácvičce složitějších pohybových komplexů
- Rozvíjíme sílu, obratnost, rychlost, vytrvalost
- Průpravná cvičení pro akrobacii, šplh a hrazdu, pro přeskok



Elektronická publikace

Gymnastika dětí hravě i metodicky

https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/index.html

