



GYMNASTIKA I -Tanec povinný předmět 0/1 Z ZS 1. roč. Bc TVS

Charakteristika:

Osvojit si uvědomělé provádění gymnastických a tanečních pohybů. Pochopit zákonitosti souladu s hudbou. Zvládnout gymnastické a taneční dovednosti. Získat základní didaktické dovednosti při výuce gymnastiky a tance na příkladech vybraných gymnastických činností, charakteristických rytmů a tanců. Znalost základního gymnastického názvosloví (postoje, pohyby)

Tématický plán výuky:

- 1.- 2. Systém gymnastiky, druhy gymnastiky, gymnastické sporty, názvosloví
- 3.- 4. Pohybové školení. Způsob (technika) provedení pohybu. Pohyby vedené, svihem, vlnou. Uvědomělé, funkčně účinné, co nejdokonaleji prováděné gymnastické a taneční pohyby v optimálním rytmu a tempu. Držení těla v postojích a pohybu, pohyby jednotlivých částí těla, provedení s hudebním doprovodem.
- 5.- 6. Hudebně-pohybová výchova. Základní pojmy hudební teorie. Základní vztahy mezi hudbou a pohybem. Principy hudebně-pohybového souladu. Rytmus v hudbě a rytmus v pohybu.
- 7.- 8. Hudebně-pohybová výchova. Osvojování základních vztahů mezi pohybem a hudbou (jednoduché metro rytmické struktury). Chůze, běh, krokové variace. Přísunný a poskočný krok. Polkový krok, valčíkový krok, mazurka.
- 9.-10. Základní taneční kroky. Country tance (výběr).
- 11.- 12. České lidové tance (výběr), Moravské lidové tance (výběr).
13. -14. Vybrané kroky společenských tanců a tanců jiných národů. Taneční improvizace.

Literatura:

- KOLEKTIV. *Gymnastika*. Praha, Karolinum, 2003, 90 s. (vybrané kapitoly)
- ŠŤASTNÁ, D., MIHULE, J. *Rytmičká gymnastika*. Praha, Karolinum, 1993, 222s. ISBN 80 - 7066-728-1 (vybrané kapitoly)
- APPELT, K., LIBRA, M., STEJSKALOVÁ, I. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha. Palestra, 2004, 129 s.
- DRDÁCKÝ, F. *Lidové tance*. Praha. Olympia, 1983, 220 s.
- KOS, B. *Lidové a společenské tance*. Praha. FTVS UK, 1973
- BONUŠ, J. *Country tance I*. Praha. Dvorana, 1991