



Gymnastika II

Charakteristika předmětu:

Utváření profesních dovedností pro řízení gymnastického rozcvičení a využití obsahu základní gymnastiky pro tvorbu účelově zaměřených pohybových programů.

Studijní cíle:

- Osvojení poznatků o pojmu základní gymnastika (vývoj, současný stav, pojem fitness a wellness);
- Pochopení problematiky tělesné zdatnosti - složky zdravotně orientované zdatnosti;
- Praktické osvojování si pohybového školení a zásobníku cviků na různé funkčně-anatomické části těla s účelovým zaměřením;
- Osvojení zásad rozcvičení (tvorba příkladů a samostatné vedení části hromadného rozcvičení s náčiním, na nářadí, předvedení celé „povinné“ rozcvičky);
- Zvládnutí základního názvosloví, grafický záznam pohybu.

Tématický plán seminářů:

1. Teorie - Vývoj pojmu gymnastika, dělení gymnastiky.
Praxe - Základní pohybové školení. Gymnastické hry.
2. Teorie - Základní gymnastika, cvičební obsah ZG.
Praxe - Všestranné kondiční cvičení, příklady kontrolních cviků.
3. Teorie - Tělesná zdatnost. Držení těla.
Praxe - Rozvoj pohyblivosti a síly paží. Příklad „povinné“ rozcvičky.
4. Teorie - Pořadová cvičení. Grafický záznam pohybu.
Praxe - Rozvoj pohyblivosti a síly trupu. Cvičení dvojic.
5. Teorie - Názvosloví cvičení prostných.
Praxe - Rozvoj pohyblivosti a síly nohou
6. Teorie - Zásady gymnastického rozcvičení.
Praxe - Hudebně pohybové vztahy v rozcvičení. Mobilizační a koordinační cvičení.
7. Teorie - Rozcvičení s hudebním doprovodem, opakování názvosloví.
4. Praxe - Cvičení s náčiním - švihadla.
8. Teorie - Svalová síla - zásady a metody rozvoje.
Praxe - Cvičení na stanovištích s využitím náčiní - činky, plné míče.
9. Teorie - Aerobní zdatnost - zásady a metody rozvoje.
Praxe - Lekce základního aerobiku.
10. Teorie - Kloubní pohyblivost - zásady a metody rozvoje. Strečink.
Praxe - Cvičení na nářadí - lavičky. Kompenzační program pro vadné držení těla.
11. Teorie - Tvorba gymnastických pohybových programů. Pojem wellness, fitness.
Praxe - Základní aerobik. Kruhový provoz.
12. Teorie - Akrobatická příprava.
Praxe - Příklady akrobatických příprav. Dechová cvičení.
13. Teorie - Didaktika základní gymnastiky.
Praxe - Cvičení s tyčí. Cvičení na žebřinách.



14. Teorie - Netradiční náčiní v ZG. Kontrolní cviky, test z názvosloví.
Praxe - Cvičení na fitballech, cvičení s aerobarem.

Zápočtové požadavky:

- 80% aktivní účast na hodině,
- písemný test (teorie základní gymnastiky a názvosloví),
- záznam čtyř rozcviček (2x s náčiním, 1x všeobecná, 1x speciální - pro konkrétní sportovní odvětví),
- znalost povinné rozcvičky,
- metodický výstup (1-2x) rozcvičení,
- předvedení kontrolních cviků.