

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy (41-KTV)

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Vyučovací hodina gymnastiky na ZŠ
(Průpravy rovnovážné a rotační)

Sára Košatová, Michaela Klepalová

Vedoucí práce: Mgr. Vojtíková Lenka
Studijní program: Učitelství pro základní školy
Studijní obor: I.ST (prezenční studium)

Gymnastika II (O01320140)

Úvod (3-5 minut):

- Nástup třídy ve dvojřad, (spočítání, hlášení, necvičící...)
- Seznámení s obsahem hodiny - průpravné cviky na rovnováhu a rotaci
- Cíl: rozvoj rovnováhy a obratnosti spojené se svalovou koordinací
- Třída: 3. - 4. třída
- Prostředky: 1 dlouhé lano (nebo více,), dalekohled, 4 lavičky, 4 žíněny, koberec
- Bezpečnost: sundat hodinky, náramky, řetízky, prstýnky, vlasy svázané, vhodná obuv a samotné oblečení, vyhodit žvýkačku

Rušná část:

- 2 krátké hry na vytyčeném území na rozehrání (zapojení rovnováhy a rotace)
- Hra: Děda Mráz (forma mrazíka) - Děda Mráz honí zvířátka. (Každý si vybere jedno zvíře, jehož zvuk vydává, pokud je zmražen). Pokud se některého zvířátka dotkne, zmrazí ho v rampouch. Rampouch se postaví na jednu nohu (**rovnováha**) a pomalu se rozehrívá. Osvobodit ho může jen ten (sluníčko), kdo ho jednou oběhne s otáčivým pohybem (**rotaci**). Děda Mráz nemůže chytit sluníčko během samotné činnosti rozehrívání.
- Hra: Hra na honěnou - pohybovat se děti smějí pouze po čarách, které jsou vyznačené v tělocvičně.

Rozcvička:

- Rozprostření se po celé tělocvičně (každý žák si udělá kolem sebe místo)
- Učitel předcvičuje v přední části tělocvičny a opravuje či pomáhá

o Cviky na trup

o Cviky na horní polovina těla (hlava, ramena, paže, předloktí...)

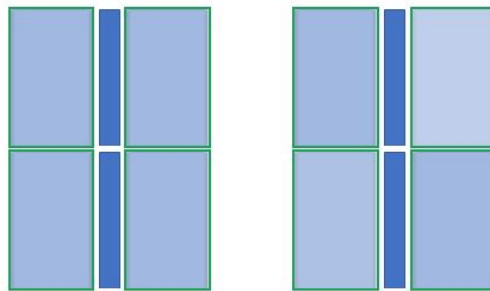
o Dolní polovina těla (kotníky, kolena) - snaha držet rovnováhu na jedné / druhé noze

Hlavní část:

Rovnováha (rozvoj rovnováhy a obratnosti spojené se svalovou koordinací)

- Souboj dvojic v rovnováze (dvojice stojí naproti sobě na čáře a snaží se rukama pretlačit toho druhého, aby sestoupil z čáry
 - obě nohy na čáře
 - levá noha na čáře (druhá ve vzduchu)
 - pravá noha na čáře (druhá ve vzduchu)
- Chůze na čáře na podlaze
 - plnou nohou (akrobaté chodící po lávce)

- po špičkách (nechceme udělat šlápoty) - zpevnit kotníky!
- poskoky pravá levá (snažíme se přeskokovat na lekníny)
- Rovnovážná chůze v ponožkách po různě zatočeném laně (po celé tělocvičně)
 - s otevřenými očima (s obráceným dalekohledem)
 - se zavřenými očima
- 2 skupiny žáků (4 obrácené lavičky - z obou stran přiřazené žíněnky pro pády) - chůze po obrácené lavičce



- chůze s přednožováním (čáp)
- chůze ve výponu - zpevnit kotníky! (aby nás nikdo neslyšel)
- chůze podřepmo (nabírání vody - střídavě nohou)
- chůze stranou (po laně vysoko nad propastí)

Rotace - (na koberci)

- Chůze s půlobraty
- Odrazy snožmo za sebou s obratem o 180° vzad a vpřed
- Nákrok a obrat o 180°
- Nákrok a obrat o 360°
- Pirueta o 180° se zakončením pravá/levá přednožmo
- Pirueta o 360° se zakončením pravá/levá přednožmo
- Sudy a v půlce přetočení na druhou stranu (aby se nemotala hlava)

Soutěž o nejrychlejší formulku

- Žáci leží na koberci vedle sebe a jeden z nich si lehne kolmo na již ležící žáky. Úkolem je se co nejdříve dostat na konec koberce, aniž by dotyčný nahoře spadnul. Poslední ležící se musí postupně zvedat a běžet na začátek valicích se dětí, aby ten, kdo je nahoře napřepadnul dopředu.

Závěrečná chůze na kladině zábavnou formou:

- Přecházení přes druhého kamaráda na kladině - skupiny proti sobě na kladině. Dva žáci se střetnou v půlce kladiny a snaží se dostat na druhou stranu, aniž by spadli, takto se musí celá skupina dostat na stranu soupeře. Pokud žák spadne, musí se posunout vzad o dva kroky

Závěrečná část (3 -5 minut):

- Stretching
- Hadrový panák (Žáci si vytvoří dvojice a s rozestupy po celé tělocvičně a jedna z dvojice si lehne na zem a uvolní se, snaží se, aby všechny její části těla byly uvolněny. My procházíme mezi dětmi, hlídáme je a zkusíme jim zvedat ruce a nohy, zda je mají uvolněné. Toto si zkouší žáci samostatně ve dvojicích. Tělo žáků by se mělo chovat jako „Hadrový panák” - slouží k uvolnění všech částí těla). Nutné je, aby se ohlíдалo, aby žáci dodržovali správně cvičení.
- Zhodnocení žáků (všech i jednotlivě) / pochvala / co zlepšit
- Případné dotazy, zranění, obsah další hodiny

Zdroje:

- ❖ VACULÍKOVÁ, Pavlína, 2011. Nebojme se gymnastiky--: textová opora ke kurzu [online]. Brno: Masarykova univerzita [cit. 2020-03-08]. ISBN 978-80-210-5622-0. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/tisk.pdf>
- ❖ JANOŠKOVÁ PH.D., PaedDr. Hana a Mgr. Hana ŠERÁKOVÁ, PH.D., 2019. Gymnastika dětí hravě i metodicky: Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta MU. *Gymnastika dětí hravě i metodicky: Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta MU* [online]. Masarykova univerzita, Brno 2019 [cit. 2020-03-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/index.html