Ondráčková, Roudná

Gymnastika – Výstup (3. třída)

**Úvodní část**

1. Nástup:

* „Třído konči, v řad nastoupit.
* Vyrovnat.
* Pohov (pověříme nějakého žáka, aby spočítal všechny přítomné žáky).
* Třído pozor! (pověřený žák nahlásí počet přítomných žáků).

- po nástupu přivítáme žáky a sdělíme program dnešní hodiny

1. Rušná část:

* *Anglická/čínská baba* aneb chyť se tam, kde se tě dotknou - klasická baba, ale v momentě, kdy někdo dostane babu, tak se drží za to místo, kde se ho předchozí baba dotkla
* *Krabi* - baba v podobě krabů, když je žák chycen, stává se také krabem a honí ostatní (krabi se pohybují směrem vpřed)
* *Mrazík*(pokud zbyde čas) – klasický mrazík, zmražený čeká na osvobození v poloze vzpor ležmo, kdo nezvládne tento cvik, může být v poloze vzpor klečmo

1. Rozcvička:

*Cvičení mobilizační*

* Rotační točení trupem i částmi těla
* Pomalé kroužení (hlavou, paží, předloktím, zápěstím, nohou, trupem)

*Protahovací cvičení – strečink*

* Volíme cviky na velké svalové skupiny

**Hlavní část**

1. Metodika nácviku kotoulu vpřed

***(Každý žák provede každé cvičení 5x)***

* + Kolébka vpřed i vzad v lehu skrčmo
  + Kolébka vpřed i v zad ze dřepu do dřepu
  + Kolébka ze stoje do stoje

1. Výklad a ukázka
   * Dřep, napnutýma rukama v šíři ramen dohmátneme před sebe. Odrazem nohama získáváme energii pro provedení kotoulu. Tělo rotuje vpřed v maximálním sbalení, týl se dotýká žíněnky, přetáčivým pohybem těla se dostáváme opět do dřepu.
2. Kotoul na nakloněné rovině

* Každý žák provede alespoň 2x za dopomoci učitele

1. Nácvik samotného kotoulu vpřed ze dřepu
2. Pokud budou žáci šikovní, můžeme zkoušet různé modifikace kotoulu (3 kotouly za sebou, kotoul vpřed do dřepu a výskok…)

**Závěrečná část**

1. Pokud bude dostatek času - hra: Rybičky, rybičky, rybářijedou– jeden určený rybář stojí na jedné straně tělocvičny a ostatní (rybičky) na druhé → na povel „rybičky, rybičky, rybáři jedou všichni přebíhají na opačnou stranu, než stojí a rybář musí pochytat co nejvíce rybiček – tím je promění v rybáře
2. Protažení a závěrečná reflexe