

Gymnázia



Cíle vzdělávání

- pokračovat v osvojování nových a upevňování již získaných pohybových dovedností
- kultivovat svůj pohybový projev a usilovat o rozvoj zdravotně orientované zdatnosti
- získat schopnost orientovat se v problematice vlivu pohybové činnosti na zdraví
-



Učivo

- sportovní terminologie
- záchrana a dopomoc
- rozhodování a organizace pohybových činností, soutěží
- základní informace z dějin tělesné výchovy a sportu (společně s konkrétními osvojovanými pohybovými činnostmi...)



Pohybové činnosti zdravotně kondičního zaměření

- pohybové činnosti vhodné pro přípravu organismu na pohybovou aktivitu
- pohybové činnosti vhodné po skončení pohybové aktivity (po různých pohybových aktivitách a v různých podmínkách)
- pohybové činnosti zaměřené na kompenzaci jednostranné fyzické a psychické zátěže
- specifické činnosti pro správné držení těla, pro prevenci vzniku svalových dysbalancí
- základní testy tělesné zdatnosti a svalové rovnováhy





Pohybové činnosti všeobecné rozvíjejícího a sportovního zaměření



Gymnastika

- Akrobacie
- Přeskok
- + 2 různé druhy nářadí





Rythmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou a tanec

- *cvičení se 2 druhy gymn. náčiní*
- *v každém ročníku 1 tanec z lidových, společenských, country, disko tanců*
- *některá z forem kondičních gymn. činnosti s hudbou (D)*





























