**Okruhy – Didaktika gymnastiky**

1. Dělení gymnastiky – druhy, sporty
2. Gymnastické druhy
3. Základní gymnastika – cíle, obsah (terminologické názvosloví, cvičení bez náčiní, s náčiním, posilování, strečink)
4. Rytmická gymnastika – cíle, obsah včetně dělení tanců (přenos do jiných aktivit – např. rytmizace pohybu)
5. Gymnastická příprava (motoricko-fční, akrobatická) – zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, balanční, podporová)
6. Olympijské sporty - Sportovní gymnastika, Moderní gymnastika, Skoky na trampolíně

 Základní charakteristika (základy pravidel, disciplíny, dělení dle věku a výkonosti)

1. Neolympijské sporty – Parkour, Estetická skupinová gymnastika, Rope skipping, Voltiž, Akrobatická gymnastika, TeamGym

 Základní charakteristika, disciplíny, kategorie, možnosti využití v TV

1. Vedlejší nářadí v TV (vyjmenovat a napsat možnosti využití)

Jméno a příjmení Datum

Učo

1. Vypiš 5 gymnastických druhů a 5 gymnastických sportů.
2. Co znamená rytmizace pohybu a kde ji lze aplikovat?
3. Co je aerobic? Jaké typy aerobiku znáte?
4. Jaké dílčí přípravy řadíme do gymnastické (akrobatické, motorickofunkční) přípravy?
5. Jaké typy strečinku znáte? Uveďte, kam byste jednotlivé typy zařadili (část vyučovací jednotky, tréninkové jednotky)
6. Co je cílem zpevňovací přípravy?
7. Vyjmenujte nářadí mužského a ženského závodního programu ve sportovní gymnastice.
8. Co je Parkour a jaké znáte disciplíny?
9. Které z neolympijských gymnastických sportů byste zařadili do hodin tělesné výchovy. Uveďte konkrétní příklady.
10. Vyjmenujte vedlejší gymnastické nářadí. Ke každému napište cvik a napište pro jakou věkovou či výkonnostní skupinu dětí je aplikovatelný.

Jméno a příjmení Datum

Učo

1. Vypiš 5 gymnastických druhů a 5 gymnastických sportů.
2. Jaký je obsah základní gymnastiky a jaký je cíl?
3. Jaké dílčí přípravy řadíme do gymnastické (akrobatické, motorickofunkční) přípravy?
4. K čemu slouží gymnastické názvosloví?
5. Jaké typy strečinku znáte? Uveďte, kam byste jednotlivé typy zařadili (část vyučovací jednotky, tréninkové jednotky)
6. Vyjmenujte nářadí mužského a ženského závodního programu ve sportovní gymnastice.
7. Popište závodní program v moderní gymnastice.
8. Co je Parkour a jaké znáte disciplíny?
9. Které z neolympijských gymnastických sportů byste zařadili do hodin tělesné výchovy. Uveďte konkrétní příklady.
10. Vyjmenujte vedlejší gymnastické nářadí. Ke každému napište cvik a napište pro jakou věkovou či výkonnostní skupinu dětí je aplikovatelný.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------