

## Okruhy – Didaktika gymnastiky

- 1) Dělení gymnastiky – druhy, sporty
- 2) Gymnastické druhy
  - a) Základní gymnastika – cíle, obsah (terminologické názvosloví, cvičení bez náčiní, s náčiním, posilování, strečink)
  - b) Rytmická gymnastika – cíle, obsah včetně dělení tanců (přenos do jiných aktivit – např. rytmizace pohybu)
  - c) Gymnastická příprava (motoricko-fční, akrobatická) – zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, balanční, podporová)
- 3) Olympijské sporty - Sportovní gymnastika, Moderní gymnastika, Skoky na trampolíně  
Základní charakteristika (základy pravidel, disciplíny, dělení dle věku a výkonosti)
- 4) Neolympijské sporty – Parkour, Estetická skupinová gymnastika, Rope skipping, Voltiž, Akrobatická gymnastika, TeamGym  
Základní charakteristika, disciplíny, kategorie, možnosti využití v TV
- 5) 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 rytmičtce 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 výkonostní 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 výkonostní skupinu dětí je aplikovatelný.
-