

Didaktika gymnastiky a tance

- 1) Základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy nářadí a náčiní
- 2) Svalové napětí a uvolnění, správné držení těla
- 3) Gymnastické činnosti s hudbou (vyjádření rytmu pohybem, rytm.cvičení,...)
- 4) Cvičení pro zvýšení úrovně pohyblivosti, obratnosti (možnost využití náčiní)
- 5) Cvičení pro zvýšení úrovně koordinace a rychlosti
- 6) Gymnastické činnosti s hudbou (2/4 a ¾ taneční krok, krok poskočný, přísunný, přeměnný,...)
- 7) Lidové tance (názvy, základní druhy)
- 8) Country tanec
- 9) Hudebně pohybové vztahy – rytmus, tempo, takt,...
- 10) Cvičení s náčiním (šátky, petky, míče,...)
- 11) Zapojení žáků do řízení hodiny a hodnocení kvality
- 12) Zpevňovací, odrazová a doskoková příprava
- 13) Rotační, podporová a pohyblivostní příprava
- 14) Rozcvičení (zahřátí, kloubně-mobilizační cvičení, druhy strečinku)
- 15) Posilovací cvičení pro mládež
- 16) Základy pohybové skladby, výběr hudebního doprovodu,...
- 17) Využití švihadla pro rozvoj odrazových a koordinačních schopností (s hudebním doprovodem)
- 18) Ukázky tanečních stylů – společenské tance
- 19) Ukázky tanečních stylů – street dance, hip-hop,..
- 20) Cvičení pro rozvoj statické a dynamické rovnováhy
- 21) Využití žebřin v TV a sportovním tréninku
- 22) Využití laviček v TV a sportovním tréninku
- 23) Využití švédské bedny v TV a sportovním tréninku
- 24) Využití tyčí v TV a sportovním tréninku pro rozvoj koordinace

