METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

POHYB A ONTOGENEZE

- Celá ontogeneze je spojena s pohybem, který se na ní aktivně podílí, utváří i usměrňuje vývoj tvaru a funkce organizmu.
- Adekvátní pohyb je předpokladem harmonického procesu růstu i vývoje.
- Vztah pohybu a ontogeneze je obousměrný - vzájemně se ovlivňují.

PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

Časné motorické chování

Reflexní vs. spontánní:

- *Reflexní:* stereotypní odpověď vyvolaná specifickým externím stimulem
- *Spontánní:* pohyby bez známého externího podnětu
  - spontánní pohyby rukou a sahání po okolí, ...
  - spontánní kopání a později chůze

NOVOROZENECKÉ OBDOBÍ

1.- 28. den života

- pohybové automatismy
  - respirace
  - křik
  - sání
  - polykání
  - Babinského reflex
  - mrkání atd.

KOJENECKÉ OBDOBÍ

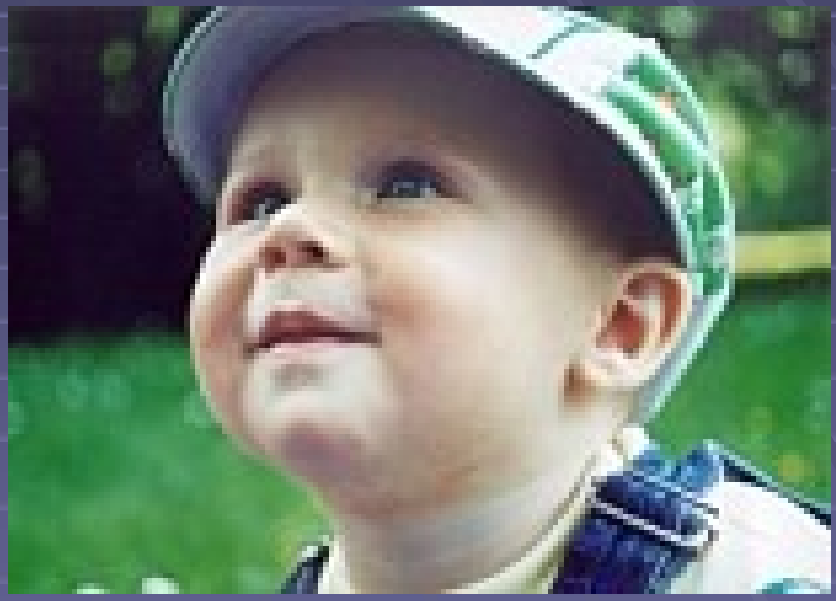
(28. den – 1. rok)

- Tvorba základních pohybových vzorců
- Pohyb manifestuje zrání organismu - proto musí být vždy v souladu s ním také navozován
- Jakákoli předčasná pohybová stimulace může způsobit místní i celkovou patologickou adaptaci
- Pohyb sám se podílí i na utváření tvaru těla (zakřivení páteře)

Batolecí období

ukončený 1. rok – 3. rok

- vznik základních pohybových stereotypů
- končí schopností lokomoce bez permanentního kontaktu s podložkou
- potřeba vysoké pohybové aktivity všech úrovní (časté střídání její intenzity i typu)
- spontánní aktivitu dítěte spojujeme s řízenou aktivitou
- učení poh. napodobováním
- diferenciace dle potřeby pohybu:
  - hypomobilní
  - normobilní
  - hypermobilní



Pohyb batolete je realizací jeho psychických pochodů (diagnostika mentální retardace)

Předškolní věk

- od zvládnutí bezdotykové lokomoce do vstupu do školy, kdy dochází k dalšímu kvalitativnímu růstu pohybové výbavy (ukončený 3. - ukončený 6. rok)
- vysoká plasticita CNS
- velký rozsah kloubní pohyblivosti (časté zneužívání, důraz na správnou posturu!)

Školní věk

Prepubertální akcelerace

Puberta

Postpubertální fáze vývoje

Školní věk

- vstup do školy = 3. kritické životní období
  (1. porod, 2. odstav, 4. puberta, 5. klimakterium)
- výrazná změna režimu dítěte
  (v pohybové aktivitě převažují omezení nad stimulacemi)
- nucené dlouhodobé udržování neměnné polohy dítěte ve školní lavici (převažuje zátěž se statickou formou svalové práce)
- základní potřeba: vyrovnávací aktivity (alternativní školy)

Sportovní kategorie:

- Přípravná 7-10 (mladší školní věk)
- Žákovská 11-14 (střední školní věk)
- Dorostenecká 15-18 (starší školní věk)

Alternativní školství

- 1. klasické reformní školy
  - waldorfské
  - jenské
  - montessoriovské
  - freinetovské
- 2. církevní školy
- 3. moderní alternativní školy
  - školy s otevřeným vyučováním
  - školy s volnou architekturou
  - školy bez ročníků
  - cestující školy
  - odenwaldské školy

Mladší školní věk

- 6. let (vstup do školy) - 9. let
- také jedinec v tomto věku potřebuje pohyb v odpovídající kvalitě i kvantitě (mladší školák by měl v pohybu trávit stejnou dobu, jakou tráví vsedě ve škole)
- pohybová aktivita musí obsahovat všechny pohybové vzorce s přiměřeným střídáním
- ukončením mladšího školního věku nastávají vhodné podmínky pro počátek sportovního tréninku

Starší školní věk

(10 let - ukončení povinné školní docházky)

Fyzický vývoj:

- Mění se utváření těla, vnitřní prostředí, pohybové vybavení a také potřeba pohybu – období největších interindividuálních i intersexuálních rozílů
- výrazné zlepšení hrubé i jemné motoriky
- zvyšuje se svalová síla, ale stejným tempem se nezvyšuje šlachová a vazivová pevnost ani se neurychluje kostní zrání či výkonnost oběhového systému (manifestace přetížení - *m. Scheuermann, m. Osgood-Schlatter*, ...).
- Doznívání „zlaté doby motoriky“

Podíl jednotlivých činností ve školním věku:

Věk	Obratnost	Rychlost	Síla	Vytrvalost
6 let	35%	30%	20 %	15%
8 let	30%	30%	20 %	20%
10 let	25%	30%	20 %	25%

Schéma dynamiky nácviku pohybových činností

Činnost	Počátek tréninku	Optimální doba nácviku	Vrcholná výkonnost	Výkonnostní pokles
vytrvalost	10 - 12 let	14 - 18 let	20 - 30 let	25 - 35 let
rychlost	8 - 11 let	12 - 15 let	17 - 21 ženy	23 ženy
			18 - 22 muži	24 muži
obratnost	8 - 11 let	10 - 13 let	14 - 22 let	30 let
síla	13 - 16 ženy	13 - 16 ženy	20 - 30 let	30 - 40 let
	14 - 17 muži	14 - 17 muži		

Vztah mezi všeobecnou a specializovanou zátěží

Věk	Pohybová činnost všeobecně rozvíjející	Specializovaný trénink
10 let	100%	0%
11 let	90%	10%
12 let	80%	20%
13 let	70%	30%
14 let	60%	40%
15 let	50%	50%
16 let	40%	60%
17 let	30%	70%
18 let	20%	80%

Dorostový věk, adolescence, starší školní věk

- Ukončení povinné školní docházky - 18 let
- Bez omezení pohybových aktivit
- Tvorba a fixace stereotypu potřeby pohybu při kompenzaci denního zatížení
- Návyk na pohyb musí být v této věkové kategorii součástí celého procesu výchovy, zaměstnání i odpočinku (změna životního stylu po ukončení povinné školní docházky - pokles pohybové aktivity + problém hypomobility)
- Ukončení procesu růstu a vývoje, vyrovnání rozdílů výkonnosti všech orgánů
- Duševní rozvoj, abstraktní a logické myšlení, potřeba seberealizace, emoční složka, uvědomělost
- Potřeba motivace (důležité jsou pro tento věk atraktivní formy pohybu)
- Rychle rostoucí výkonnost

Tab. 6. **Věkové kategorie podle WHO**

Věková kategorie	**Věkové vymezení**
Mládí (mladá dospělost)	< 30 let
Zralost	31 - 45 let
Střední věk (přestavba)	46 - 60 let
Starší věk	61 - 75 let
Stáří	76 – 90 let
Velmi vysoký věk	> 91 let

Stáří a pohyb

- Úloha pohybu v primární i sekundární prevenci
- Oddalování vzniku regresivních procesů při adekvátním zatěžování (nebezpečí lokálního přetížení stejně jako nedostatečné stimulace), správná výživa, životní podmínky apod.
- Psychický nebo mentální věk je opět individuální ukazatel (sociální věk)
- Zhodnocením všech výše uvedených faktorů vznikne tzv. funkční či výkonnostní věk. Rozdíly mohou být velké - až desítky let.
- Prakticky od 46 let se mění regulační mechanismy, dochází k prvním poruchám systému hypotalamohypofyzárního, ale i pohlavního. Ty se promítají do funkcí řady dalších orgánů.

- Regresivní změny (tkáně kloubů, svalů, stavba cév)
- Výkonnostní sport a věk: nástup středního věku již v období zralosti (od 31 let)
- Výrazný pokles maximální výkonnosti (stejně jako doba nástupu vrcholné výkonnosti není ani doba jejího snížení pro všechny činnosti ani jedince fixní

Hodnocení dynamiky maximální výkonnosti:

1. omezení pohyblivosti (po 20. roku)
2. pokles rychlosti (po 22.-24. roku, maximum poklesu mezi 30.-50.)
3. vytrvalost (po 30. roce)
4. pokles obratnosti a stat. síly (30.-40. rok)

KMENOVÉ UČIVO TĚLESNÉ VÝCHOVY

Kategorie vzdělávacího programu ZÁKLADNÍ ŠKOLA:

1. Poznatky z TV a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu
2. **Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení**
3. **Gymnastika**
4. **Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec**
5. **Úpoly**
6. **Atletika**
7. **Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti**
8. **Sportovní hry**
9. **Plavání**
10. **Bruslení**
11. **Lyžování**
12. **Turistika a pobyt v přírodě**

Poznatky z TV a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu

1. a 2. ročník

Učivo:

- význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu žáka
- vhodné množství pohybu a jeho rozložení v režimu dne
- preventivní význam zdravotně zaměřených činností
- příležitosti pro TV a sport ve škole a mimo školu
- základní pojmy (terminologie) spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením
- smluvené povely, signály, znamení, gesta aj. prostředky komunikace při TV a sportu
- základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu
- první pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci
- sledování školních informací o tělesné výchově a sportu

V návaznosti na jiné předměty:

- základní organizační činnosti na smluvené povely, signály (zaujímání a změny míst ap.)
- příprava a úklid nářadí a náčiní
- příprava pro pohybovou činnost (oblečení, obutí atd.)
- pravidelné mytí po pohybových aktivitách
- bezpečný pohyb a bezpečné chování ve známých prostorech
- ošetření drobných poranění
- Jako rozšiřující může být využito učivo další vzdělávací etapy, přizpůsobené úrovni a zájmům žáků.

Co by měl žák umět (vědět):

- ví, že pohyb je vhodný pro zdraví
- ví, že by měl aktivně cvičit 2 - 3 hodiny denně, a snaží se o to (za pomoci učitele a rodičů)
- zná základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi (za pomoci učitele)
- umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele
- dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se
- umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc

3. - 5. ročník

Učivo

- různé funkce pohybu ve zdravém životním stylu (rozvoj zdatnosti, dovedností, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení, vyrovnávání oslabení)
- význam sledování základních tělesných parametrů pro zdraví i pohybovou činnost
- význam přípravy organismu před cvičením
- vhodné a nevhodné prostředí pro TV a sport, vhodné a nevhodné pohybové činnosti
- základní pojmy (terminologie) spojené s novými pohybovými činnostmi a prostředím
- osobní hygiena při různých pohybových aktivitách
- bezpečný pohyb a chování i v méně známých prostorech (baz.), jednání fair play
- základní zdroje informací o TV a sportu (časopisy, knihy, televize, rozhlas aj.)
- škodlivý vliv kouření, pití alkoholu a požívání drog na zdraví a pohybovou výkonnost

V návaznosti na jiné předměty:

- organizace některých činností a soutěží, rozhodování
- sledování základních výkonů a jejich záznam
- cvičení v nástupovém a pochodovém tvaru
- základní údržba náčiní a některých částí sportovišť
- hygiena při dalších pohybových aktivitách (plavání, turistika)
- ošetření větších poranění, přivolání lékaře
- fair play chování při TV a sportu
- ekologické chování při TV a sportu v přírodě
- Jako rozšiřující může být využito učivo další vzdělávací etapy přizpůsobené úrovni a zájmům žáků.

Co by měl žák umět (vědět):

- ví, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji srdce, kostí, svalů, plic aj.
- uvědomuje si různé funkce pohybu a využívá je za pomoci učitele a rodičů v denním režimu
- ví, že by se měl aktivně pohybovat minimálně 2 hod. denně a snaží se o to (částečně samostatně)
- umí zaznamenat základní údaje o pohyb. výkonech a rozumí jim
- zná zásady fair play chování i chování v přírodě a snaží se je naplňovat (za pomoci učitele)
- umí ošetřit i větší poranění a přivolat lékaře
- ví, kde je možné získat informace o TV a sportu

6. - 9. ročník

Učivo:

- význam biorytmů pro zdraví a pohybovou aktivitu
- rozdíly mezi TV a sportem dívek a chlapců, mladých a starých, zdravých a oslabených
- pojmy (terminologie) osvojovaných činností
- význam hodnot srdeční frekvence při TV a sportu, praktické využití pro úpravu zátěže
- zásady bezpečnosti i v málo známém prostředí (hory, les)
- význam různých rolí ve sportu
- rozdíly mezi rekreačním, výkonnostním a vrcholovým (profesionálním sportem) v podmínkách, zaměření, tréninku

V návaznosti na jiné předměty:

- přebírání některých organizačních a hodnotících úkolů od učitele
- vystupování v roli soupeře, rozhodčího, zapisovatele, diváka
- základní údržba cvičišť, péče o náčiní a vlastní výstroj a výzbroj
- ošetření vážných a život ohrožujících poranění (i v nestandardních podmínkách), odsun raněných (ve spojení s jinými předměty)
- pohybová činnost při různém stupni znečištění ovzduší

Co by měl žák umět (vědět):

- umí změřit srdeční frekvenci a ví, jak využít údaj pro úpravu pohybové zátěže
- umí si uspořádat svůj pohybový režim pravidelně se věnuje některému sportu nebo jiné pohybové aktivitě
- rozumí rozdílům mezi pohybovou činností různých skupin lidí a respektuje je
- zvládá různé sociální role v osvojovaných činnostech
- zvládá praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické a ekologické podmínky)

Rozšiřující učivo:

- všechny vhodné informace o TV a sportu ve zdravém životním stylu a jejich praktické aplikace
- základy grafického záznamu pohybu
- sbírání a třídění informací z TV a sportu
- další vhodné náměty reagující na místní, regionální i širší dění v TV a sportu
- základní informace z dějin i současnosti TV a sportu

Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení

1. a 2. ročník

Učivo:

- základní pojmy spojené s jednotlivými druhy, cvičení osvojovanými činnostmi, základními polohami a pohyby (postupně se rozvíjí podle úrovně žáků)
- základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu
- správné držení těla při práci vsedě, vstoje, při zvedání břemen atd.
- význam soustředění při cvičení, prožívání cviků
- příprava organismu pro různé pohybové činnosti (samostatně s pomocí učitele)

V návaznosti na vědomosti a dovednosti osvojené v jiných předmětech:

- protahovací a napínací (strečinková) cvičení (volená podle účelu následné nebo předchozí činnosti a pohybové úrovně žáků)
- rychlostně silová cvičení (prováděná v režimu převažujícího neoxidativního alaktátového metabolického krytí) po dobu 5 – 15 minut s maximální intenzitou s intervaly odpočinku kolem 2 minut
- vytrvalostní cvičení (prováděná v režimu převažujícího oxidativního metabolického krytí) po dobu nad 10 - 15 minut mírnou intenzitou
- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti (flexibility) a pohybové obratnosti
- cvičení dechová
- cvičení kompenzační (po statické práci vsedě, vstoje a po jiné jednostranné zátěži)
- cvičení pro správné držení těla v různých polohách (pracovních a cvičebních)
- cvičení vyrovnávací - korektivní (podle úrovně oslabení nebo ohrožení jednotlivých žáků)
- psychomotorická cvičení
- cvičení motivační, tvořivá, dobrodružná, napodobivá aj.
- náměty pro cvičení v jiných předmětech (obsah, možný hudební doprovod se mění podle věku žáků)
- cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností
- cvičení pro "každý den" (podle věku žáků)

Rozšiřující učivo:

- založeno na provádění stejné činnosti na vyšší úrovni, v nových modifikacích apod.

Co by měl žák umět (vědět):

- chápe, že různá cvičení mají různé účinky (s pomocí uč. se o tom prakticky přesvědčuje)
- ví o svých pohybových přednostech a nedostatcích a s pomocí učitele a rodičů je ovlivňuje
- zná zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání
- ví, jak odstranit cvičením únavu při výuce (s pomocí učitele)
- pravidelně zařazuje do svého režimu (ve škole a doma) zdravotní cvičení a vhodné pohybové činnosti osvojené při TV (podle rad učitele a rodičů)
- Podle potřeby je v tomto tématu využíváno různé nářadí a náčiní, cviky na místě i z místa, činnosti jednotlivců, dvojic atd.

3. - 5. ročník

Učivo:

- základní pojmy spojené s jednotlivými druhy, cvičení osvojovanými činnostmi, základními polohami a pohyby (postupně se rozvíjí podle úrovně žáků)
- základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu
- správné držení těla při práci vsedě, vstoje, při zvedání břemen atd.
- význam soustředění při cvičení, prožívání cviků
- příprava organismu pro různé pohybové činnosti (samostatně s pomocí učitele)
- konkrétní účinky jednotlivých druhů cvičení
- základní technika jednotlivých cviků
- způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů
- podstata únavy, jednostranné zátěže a svalové nerovnováhy
- vhodné podmínky pro jednotlivé druhy cvičení (ve škole, doma)
- základní způsoby kontroly jednotlivých cvičení (zrcadlo, spolužák, pocity atd.)

V návaznosti na vědomosti a dovednosti osvojené v jiných předmětech:

- protahovací a napínací (strečinková) cvičení (volená podle účelu následné nebo předchozí činnosti a pohybové úrovně žáků)
- rychlostně silová cvičení (prováděná v režimu převažujícího neoxidativního alaktátového metabolického krytí) po dobu 5 – 15 minut s maximální intenzitou s intervaly odpočinku kolem 2 minut
- vytrvalostní cvičení (prováděná v režimu převažujícího oxidativního metabolického krytí) po dobu nad 10 - 15 minut mírnou intenzitou
- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti (flexibility) a pohybové obratnosti
- cvičení dechová
- cvičení kompenzační (po statické práci vsedě, vstoje a po jiné jednostranné zátěži)
- cvičení pro správné držení těla v různých polohách (pracovních a cvičebních)
- cvičení vyrovnávací - korektivní (podle úrovně oslabení nebo ohrožení jednotlivých žáků)
- psychomotorická cvičení
- cvičení motivační, tvořivá, dobrodružná, napodobivá aj.
- náměty pro cvičení v jiných předmětech (obsah, možný hudební doprovod se mění podle věku žáků)
- cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností
- cvičení pro "každý den" (podle věku žáků)

Rozšiřující učivo:

- individuální soubory cvičení pro rozvoj zdatnosti nebo korekci zdravotního oslabení

Co by měl žák umět (vědět):

- zná základní nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví
- zná základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů a snaží se o zvyšování jejich úrovně (s pomocí učitele, rodičů i samostatně)
- zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti a dovede je s pomocí učitele seřadit do ucelené sestavy
- dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu
- dovede tvořivě zacházet s pohybovými dovednostmi a vytvářet vlastní pohybové představy
- Podle potřeby je v tomto tématu využíváno různé nářadí a náčiní, cviky na místě i z místa, činnosti jednotlivců, dvojic atd.

6. - 9. ročník

Učivo:

- základní pojmy spojené s jednotlivými druhy, cvičení osvojovanými činnostmi, základními polohami a pohyby (postupně se rozvíjí podle úrovně žáků)
- základní význam jednotlivých druhů cvičení a jejich použití v denním režimu
- správné držení těla při práci vsedě, vstoje, při zvedání břemen atd.
- význam soustředění při cvičení, prožívání cviků
- příprava organismu pro různé pohybové činnosti (samostatně s pomocí učitele)
- konkrétní účinky jednotlivých druhů cvičení
- základní technika jednotlivých cviků
- způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů
- podstata únavy, jednostranné zátěže a svalové nerovnováhy
- vhodné podmínky pro jednotlivé druhy cvičení (ve škole, doma)
- další způsoby kontroly a korekce jednotlivých cvičení
- využití audiovizuální techniky

V návaznosti na vědomosti a dovednosti osvojené v jiných předmětech:

- protahovací a napínací (strečinková) cvičení (volená podle účelu následné nebo předchozí činnosti a pohybové úrovně žáků)
- rychlostně silová cvičení (prováděná v režimu převažujícího neoxidativního alaktátového metabolického krytí) po dobu 5 – 15 minut s maximální intenzitou s intervaly odpočinku kolem 2 minut
- vytrvalostní cvičení (prováděná v režimu převažujícího oxidativního metabolického krytí) po dobu nad 10 - 15 minut mírnou intenzitou
- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti (flexibility) a pohybové obratnosti
- cvičení dechová
- cvičení kompenzační (po statické práci vsedě, vstoje a po jiné jednostranné zátěži)
- cvičení pro správné držení těla v různých polohách (pracovních a cvičebních)
- cvičení vyrovnávací - korektivní (podle úrovně oslabení nebo ohrožení jednotlivých žáků)
- psychomotorická cvičení
- cvičení motivační, tvořivá, dobrodružná, napodobivá aj.
- náměty pro cvičení v jiných předmětech (obsah, možný hudební doprovod se mění podle věku žáků)
- cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových činností
- cvičení pro "každý den" (podle věku žáků)

Co by měl žák umět (vědět):

- zná bezpečně základní způsoby rozvoje pohybových předpokladů i korekce svalových oslabení a dovede je převážně samostatně využívat
- zná základní cviky a sestavy pro různé účely a dovede je převážně samostatně využít v denním režimu
- dovede se připravit samostatně pro různou pohybovou činnost
- umí si vytvořit vhodné prostředí pro cvičení nebo relaxaci a využít i hudebního nebo rytmického doprovodu

Rozšiřující učivo:

- individuální soubory cvičení pro rozvoj zdatnosti nebo korekci zdravotního oslabení
- cvičení po náročné duševní činnosti
- cvičení pro kompenzaci zátěže různých profesí

Gymnastika

1. a 2. ročník

Učivo:

- pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní
- vhodné oblečení pro gymnastiku
- základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení
- svalové napětí a uvolnění celého těla a jeho částí
- gymnastické držení těla
- soustředění na cvičení
- průpravná gymnastická cvičení

Akrobacie:

- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu (vpřed)
- kotoul
- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad
- kotoul vzad

Přeskok:

- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky
- skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky
- výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolínky

Hrazda ***(jiné stavebnicové nářadí se stejnou funkcí):***

- ručkování ve visu
- průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo

Kladinka:

- chůze s dopomocí

Rozšiřující učivo:

- učivo další vzdělávací etapy přizpůsobené úrovni a zájmům žáků

Co by měl žák umět (vědět):

- ví, že gymnastika obsahuje základní druhy cvičení, které napomáhají ke správnému držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly
- zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní
- ví, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze
- umí kotoul, prosté skoky snožmo z trampolínky a zvládá základy gymnastického odrazu

3. - 5. ročník

Učivo:

- Poznatky a činnosti předchozí etapy jsou dále rozvíjeny a doplňovány následujícím učivem.
- pojmy: základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného nářadí a náčiní (aktivně)
- základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení
- průpravná cvičení pro ovlivňování, pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. (s širším spektrem náčiní)

Akrobacie:

- kotoul vpřed a jeho modifikace
- kotoul vzad a jeho modifikace
- průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou
- stoj na rukou (s dopomocí)
- akrobatické kombinace

Přeskok:

- průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku
- přeskok 2 - 4 dílů bedny odrazem z trampolínky
- roznožka přes kozu našíř odrazem z můstku, trampolínky
- skrčka přes kozu (bednu) našíř odrazem z můstku, trampolínky

Hrazda:

- shyb stojmo - odrazem přešvih do vzporu vzadu stojmo - stoj
- shyb stojmo - přešvihy do svisu střemhlav (svisu závěsem levou - pravou v podkolení) a zpět do stoje
- ze svisu stojmo - náskok do vzporu - sešin
- kombinace cviků

Kladinka:

- chůze bez dopomoci

Rozšiřující učivo:

- učivo další vzdělávací etapy, přizpůsobené úrovni a zájmům žáků

Co by měl žák umět (vědět):

- zvládá základní pojmy aktivně
- umí poskytnout základní dopomoc a záchranu při cvičení
- ví, že gymnastika je založena na přesném provádění pohybů a snaží se o to
- umí kotoul vřed, vzad a stoj na rukou (s dopomocí) i ve vazbách
- umí roznožku a skrčku přes nářadí odpovídající výšky

6. - 9. ročník

Učivo:

- Poznatky a činnosti předchozích etap jsou dále rozvíjeny a doplňovány následujícím učivem.
- pojmy: odvozené cvičební polohy, postoje a pohyby částí těla ve shodě s osvojovanými cvičebními tvary
- záchrana a dopomoc i při náročnějších cvicích
- gymnastka v domácích podmínkách
- gymnastické soutěže, estetika gymnastického cvičení
- průpravná cvičení
- zapojení žáků do řízení a samostatného hodnocení kvality

Akrobacie:

- kotoul letmo
- kotoul vzad do zášvihu, stoje na rukou
- stoj na lopatkách, stoj na rukou i s výdrží (samostatně)
- přemet stranou (vlevo, vpravo)
- rovnovážné polohy v postojích
- skoky na místě a z místa (především D)

Přeskoky:

- skoky odrazem z trampolínky (prosté, s pohyby nohou, s obraty)
- roznožka přes kozu (bednu) našíř, nadél i s oddáleným odrazem
- skrčka přes kozu (bednu) našíř i s oddáleným odrazem

Hrazda po čelo:

- náskok do vzporu - zákmihem seskok, sešin
- výmyk (odrazen jednonož, obounož)
- přešvihy únožmo ve vzporu
- podmet

Kladina 1 m (převážně D):

- různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty
- rovnovážné polohy
- náskoky, seskoky (na vhodnou podložku)
- klus, poskoky
- jednoduché vazby a sestavy

Co by měl žák umět (vědět):

- zná aktivně osvojované pojmy
- zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích
- umí cvičit podle slovních pokynů, příp. grafického návodu
- dovede stoj na rukou, přemet stranou, roznožku, skrčku přes nářadí odpovídající výšky, výmyk a přešvihy ve vzporu na hrazdě, podmet, dívky základní cvičební prvky na kladině
- dovede s osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je
- dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla

Rozšiřující učivo:

Akrobacie:

- přemet vpřed
- přemet vzad
- rondat
- salto vpřed (odrazem z můstku nebo trampolínky)
- přešvihy skrčmo, odbočmo ve vzporu ležmo, kola únožmo (CH)
- akrobatická cvičení ve dvojicích a ve skupinách

Přeskoky:

- skrčka přes kozu nadél (D)
- skrčka přes bednu nadél (CH)
- odbočka přes bednu našíř

Hrazda doskočná:

- komíhání ve svisu (CH)
- výmyk tahem - sešin (CH)
- toč jízdmo

Bradla po boky:

- ručkování ve vzporu (CH)
- komíhání ve vzporu - zánožka, přednožka i s obratem (CH)
- kotoul (CH)
- stoj na ramenou zákmihem i tahem (CH)

Kruhy:

- komíhání ve svisu
- svis vznesmo, střemhlav
- houpání s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok

Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec

Literatura:

- Kučera, M., Dylevský, D. (eds.) Pohybový systém a zátěž. Praha: Grada Publishing, 1997. 252 s. ISBN 80-7169-258-1.
- Rubáš, K. Sportovní příprava. Plzeň, KTSV Pedagogické fakulty ZČU, 1996. 142 s. ISBN 80-7082-294-5.
- Dovalil, J. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. Praha, Karolinum, 1998. 36 s. ISBN 80-7184-653-8.