

# Příprava nářadí Průpravná cvičení

---

Základy tělesné výchovy 2 – sportovní gymnastika

Jaro 2021

Hana Šeráková



**MUNI** Katedra  
**PED** tělesné výchovy  
a výchovy ke zdraví

# Příprava nářadí

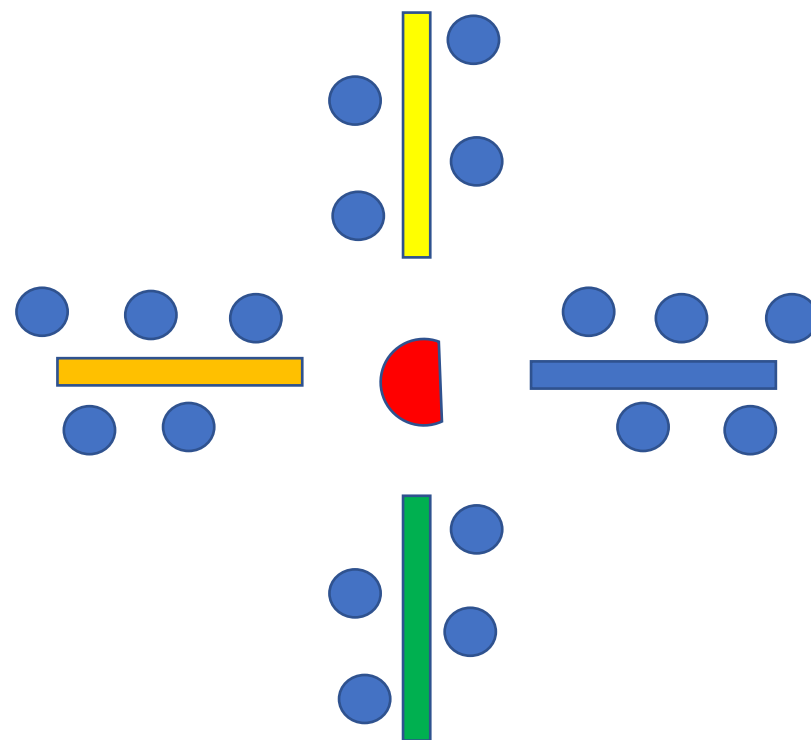
- Zabere dlouhou dobu
- Učitel – perfektně zvládnutá organizace přípravy nářadí v tělocvičně i v nářadovně
- Učitel – musí znát, jak se s nářadím zachází a jak je nářadí třeba přichystat a zajistit bezpečnost – kontrola i v průběhu používání
- Nácvič chystání, přenášení, pokládání, zavěšování... nářadí (počet žáků u nářadí, jejich postavení při manipulaci, způsob postavení, příprava dopadových ploch atd.)
- Manipulace s nářadím žáky – naučit formou hry



# Hvězda

hra pro  
nácvič  
přenášení  
laviček nebo  
žíněnek

úkol:  
zachovat  
vždy stejné  
prostorové  
postavení  
vůči učiteli



učitel

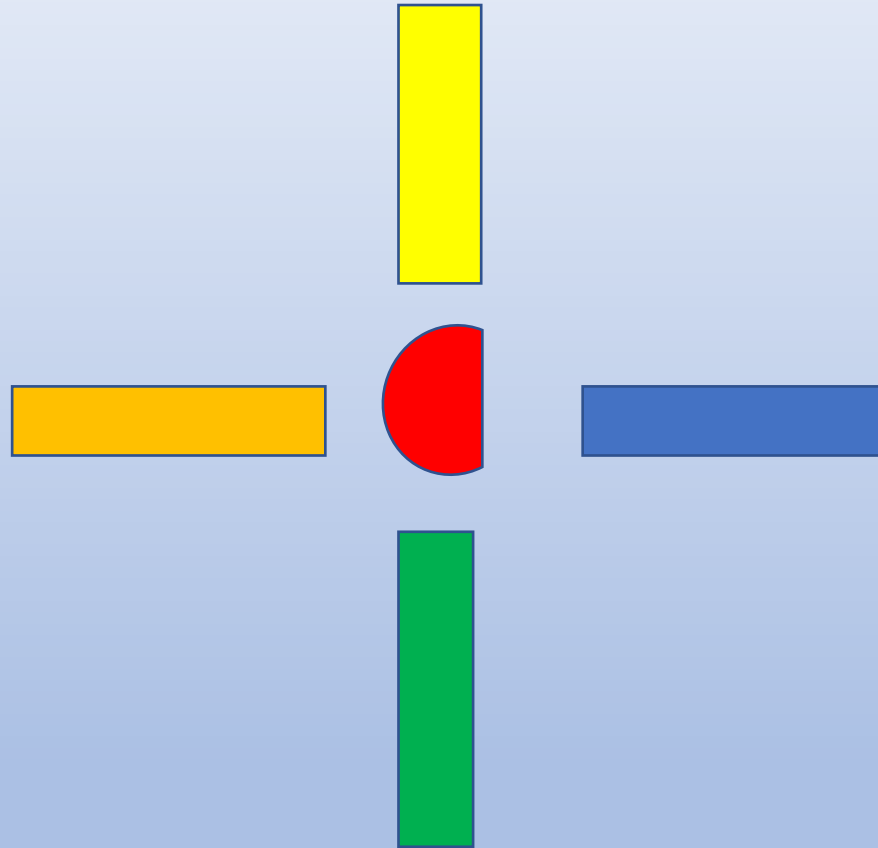


lavička

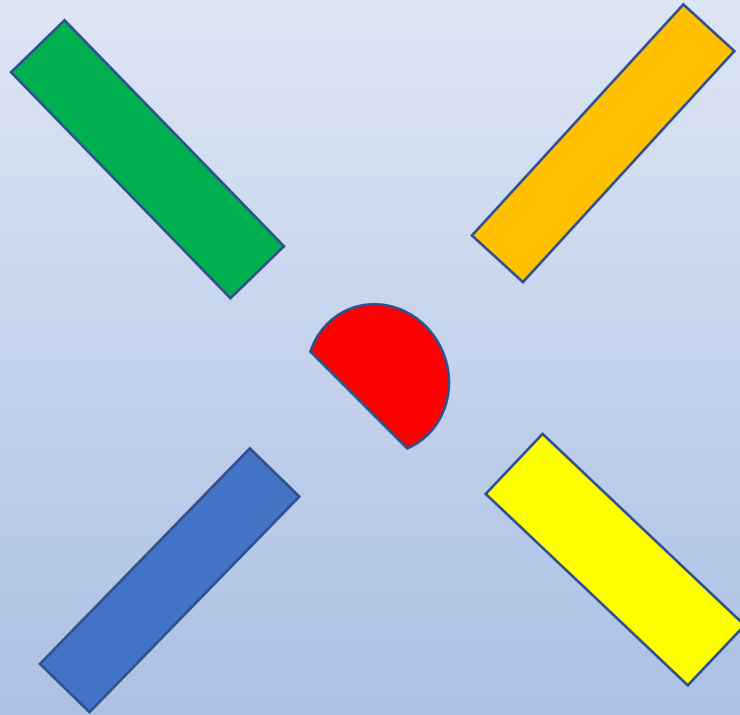


žák

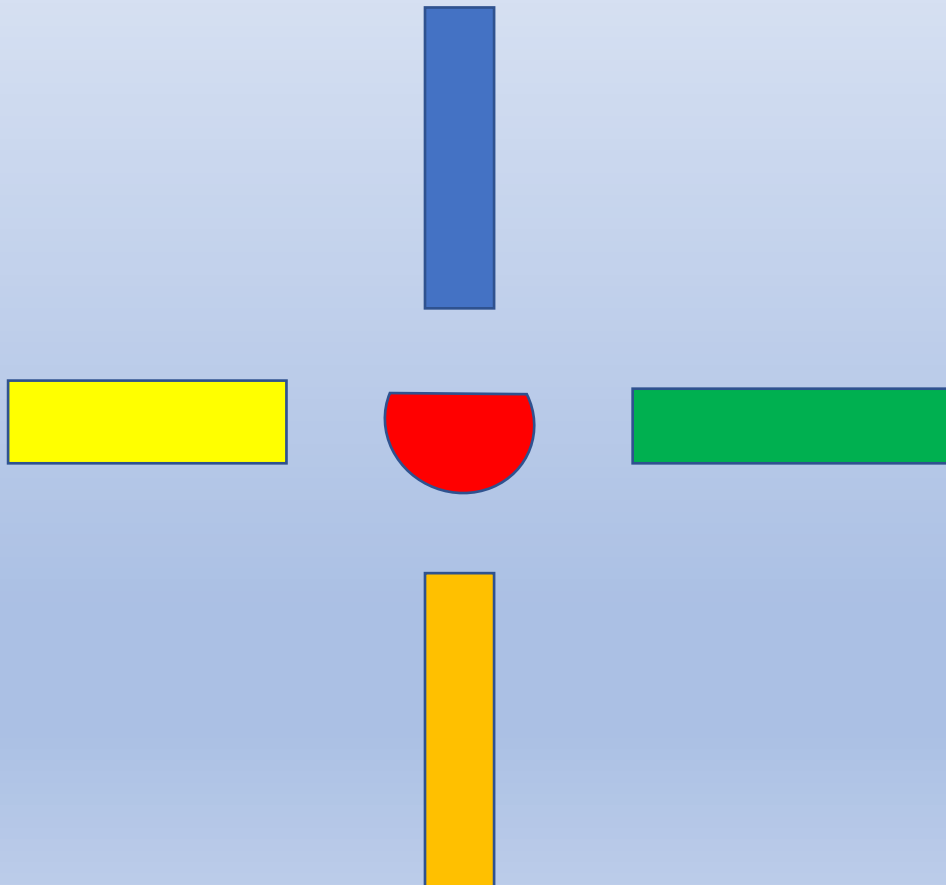
# Hvězda



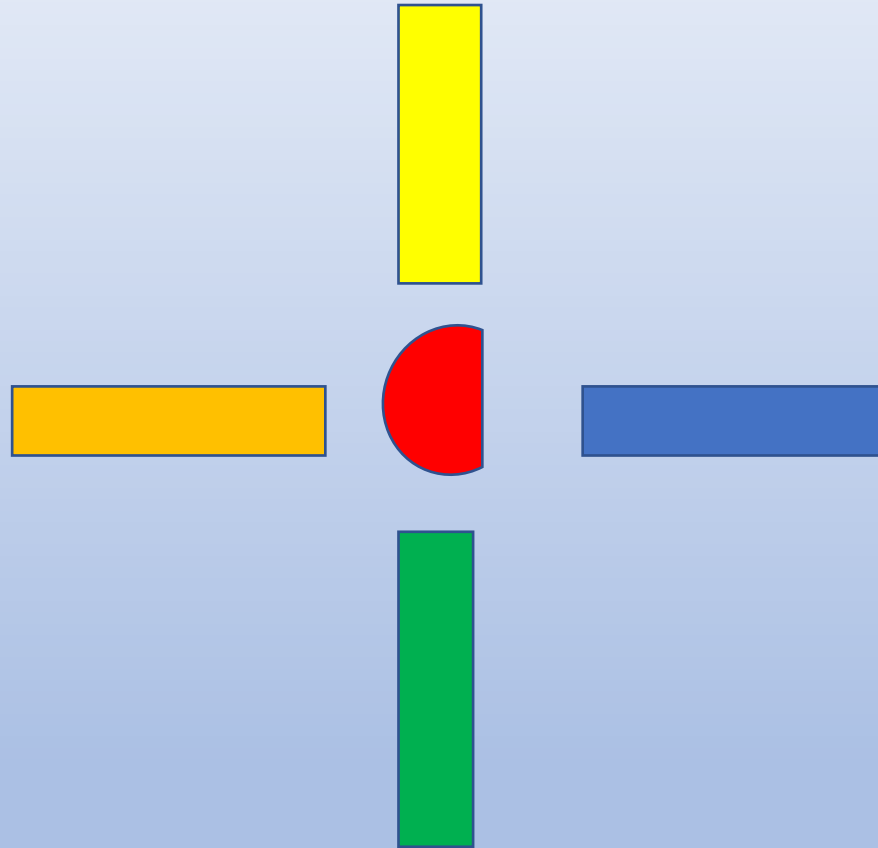
# Hvězda



# Hvězda



# Hvězda



# Průpravná cvičení

- Soubor dílčích pohybových aktivit vedoucích k postupnému osvojování pohybů a poloh – po zvládnutí využijeme při nácvičce složitějších pohybových komplexů
- Rozvíjíme sílu, obratnost, rychlost, vytrvalost
- Průpravná cvičení pro akrobacii, šplh a hrazdu, pro přeskok





# Téma příští hodiny: Akrobacie a kladina

- Připravte si:
  - Sportovní oblečení
  - Prostor kolem sebe (karimatku)
  - Větší plyšák nebo mladší sourozenec ve věku mladšího školního věku
  - Čáru na zemi (namalovat, svár na linu, stuha, položené švihadlo...), abyste po ní mohli chodit
- 
- Buďte kreativní



# Elektronická publikace

## Gymnastika dětí hravě i metodicky

[https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika\\_deti/web/index.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/index.html)

