

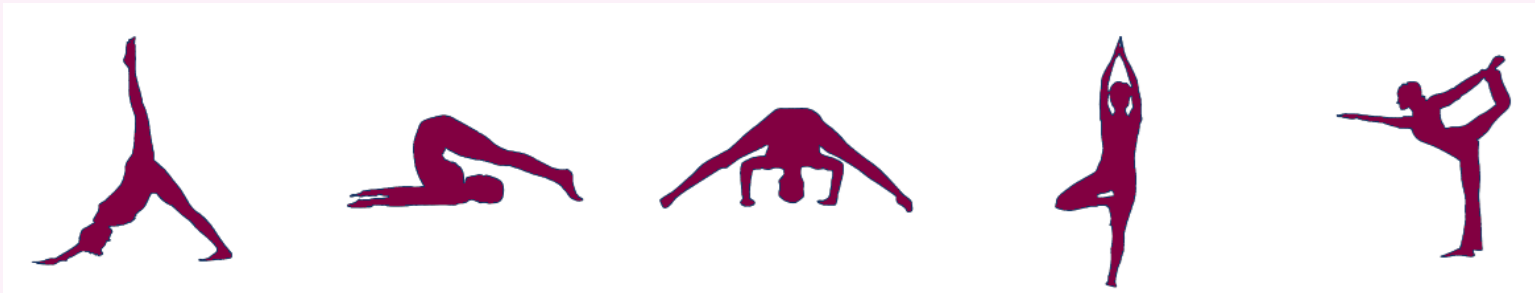


Gymnastika pro všechny

Jana Sklenaříková

Michaela Veličková

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková





Gymnastika

Témata

Seznámení s gymnastikou

Zásady komunikace osob se sluchovým postižením a PAS

Příklady elementárních pohybových vzorců u žáků s MP

Příprava organismu na gymnastiku (základní způsoby lokomoce, rozehřátí, rozcvičení, posilování)

Sportovní gymnastika – akrobacie, lano, tyč

Sportovní gymnastika s tradičním nářadím

Rytmická gymnastika

Párová gymnastika

Parkour – moderní pojetí sportovní gymnastiky

Zdravotní tělesná výchova





Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný pohybový rozvoj lidského těla, udržení fyzické zdatnosti a celkově dobré výkonnosti jedince.

Proč cvičit gymnastiku?

- Je základem pro všechny pohybové aktivity a činnosti každodenního života
- Podpora správného vývoje motoriky a rovnováhy
- Zlepšení koordinace pohybů vlastního těla i orientace v prostoru
- Zvyšování sebevědomí a víru k sobě samému.
- Gymnastika, spolu s prvky atletické přípravy, tvoří základ pro zdokonalení své pohybové dovednosti a připravit se tak na budoucí sportovní specializaci nebo školní tělesnou výchovu.
- Cílem je naučit nejen základům gymnastiky, moderní gymnastiky a sportovní přípravy, ale také pílí, soustředění, ochotě překonávat překážky, brát sport jako zábavu, spolupracovat, ale i nést vlastní zodpovědnost.

Členění gymnastiky (převzato ze Skopová & Zitko 2013, p. 14)

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
Pořadová	Hudebně-pohybová výchova	Kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
Prostná	Cvičení bez náčiní	Taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
S náčiním	Cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
Na náčiní	Tanec			Aerobik fitness družstev
Akrobatická				Fitness jednotlivců
Užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Obrázek 1.

„Mladý či starý, s omezením či bez omezení, všichni by měli mít možnost cvičit gymnastiku“ (Erkki Tervo, 2016).



Zásady bezpečnosti pro učitele

1. Adekvátní materiální zabezpečení
2. Zvládnutí základní požadavky na přímou pomoc žákům během cvičení
3. Určit si specifické cíle každého žáka
4. Nezapomenout na individuální potřeby každého žáka, viz. dále doporučení

Pravidla bezpečnosti pro žáky

1. Nikdy nelez tam, kde to není dovoleno, protože to pro tebe není bezpečné.
2. Necvič, když jsi unavený a není ti dobře.
3. Když se budeš pořádně držet rukama, nespadneš a chráníš si tím celé tělo včetně hlavy.
4. Když se bojíš, důvěřuj dospělému, pomůže ti strach překonat. Budeš mít radost, že jsi to zvládl.
5. Když se moc bojíš, nepřemáhej se, chce to čas. Nikdy nepřeceňuj své síly.
6. Dodržuj vždy směr cvičení, ať nezpůsobíš úraz sobě ani druhému.



Doporučení pro práci se žáky se speciálně vzdělávacími potřebami

- Žáci se zrakovým postižením – nezařazovat izometrická cvičení, předklony a výdrže, visy hlavou dolů, vyvarovat se skokům/doskokům a silovým cvičením při diagnózách typu: (Zelený zákal, Novorozenecká retinopatie, dalekozrakost 6 a více dioptrií).
- Žáci s tělesným postižením – žáci se spastickou formou DMO mají zhoršený kloubní rozsah – neprotahovat do krajních poloh.
- Žáci s epilepsií – vyvarovat se nadměrnému stresu či vyčerpání organismu. Cvičit pod neustálým dohledem, záchvat může přijít kdykoliv. Zvýšený dozor při šplhu či cvičení na žebřinách. Vyvarovat se úderů do hlavy. Zjistit si spouštěč záchvatu a vyvarovat se mu (např. fotosensitivní epilepsie).
- Žáci s mentálním postižením – vysvětlovat pokyny jednoduše a stručně, klást důraz na opakování cviků a postupné zvyšování náročnosti.
- Žáci se sluchovým postižením – při poruše rovnováhového ústrojí omezit rotační a převratová cvičení, může být zhoršená rovnováha.
- Žáci s poruchou autistického spektra (PAS) – maximálně strukturovat výuku, např. rutinní rozvíčka, s případnou podporou vizualizace dané aktivity - vysvětlení pohybu pomocí obrázků. Problémy mohou nastat v kolektivních hrách.



Vybrané znaky ve znakovém jazyce pro komunikaci ve výuce



pomůcky



lehnout



stát



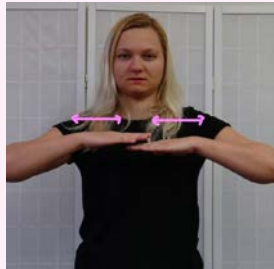
sednout



chůze



skákat



cvičit



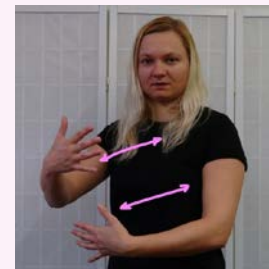
protahovat



posilovat



sval



dýchat



relaxovat



Zásady komunikace u žáků s PAS



Specifika smyslového vnímání u žáků s PAS





Přístup k videosekvencím pro rozvoj elementárními pohybovými dovednostmi u žáků s mentálním postižením





PŘÍPRAVA ORGANISMU NA GYMNASTIKU

Základní způsoby lokomoce

CHŮZE

Nezákladnější způsob lidské lokomoce – dbát na správné držení těla a koordinovaný sourodý pohyb paží a nohou.

Příklady:

- Chůze po rozdílném povrchu (měkká žíněnka, tvrdá podlaha, koberec)
- Chůze do nakloněné rovině (rozkládací klín, odrazový můstek)
- Chůze po zúžené rovině (lavička, kladina)
- Chůze po vyznačené cestě (otisky nohou, lano, balanční podložky)
- Chůze ve výponu na špičkách, chůze do rytmu hudby, chůze se zapojením práce paží

BĚH

Běh je pro člověka jedním z nejpřirozenějších pohybů.

Příklady:

- Běh ve výponu
- Cval stranou
- Poskok střídavý
- Krok sun krok
- Poskoky snožmo
- Poskoky po jedné noze
- Žabák
- Zajíček (skrčmo, roznožmo, schylmo)
- Rak
- Pejsek
- Kačenky

Modifikace pro žáky s SVP:

Žáci se zrakovým postižením – běh s trasérem (držení za pomoci gumy)

Žáci s tělesným postižením – jízda na sportovním vozíku či lezení, plazení po lavičce, po koberci.

Žáci s mentálním postižením – nižší intenzita, rutinní opakování

Žáci se sluchovým postižením – vždy domluvený a viditelný signál pro komunikaci



PŘÍPRAVA ORGANISMU NA GYMNASTIKU

Příklady rozehřátí organismu prostřednictvím skupinové aktivity, tzv. rušná část vyučovací jednotky, zařazení do úvodní části TV

CHYTANÁ

- Žáci se pohybují zvolenou lokomocí (např. poskoky, běh, pejsek, rak), jeden z nich je chytač. Koho chytne, tomu předá babu a hra pokračuje s novým chytačem.

MRAZÍK

- Žáci běhají po prostoru tělocvičny, dva z nich jsou chytači. Kdo je chycený zaujme polohu vzporu ležmo a pro návrat do hry musí být podlezen spolužákem.
- Polohu, kterou zaujmou chycení žáci lze střídat. Vždy by však mělo jednat o gymnastický prvek, musí být snadno proveditelný.

NAJDI DOMEČEK

- Žáci se pohybují rozdílnými lokomocemi po prostoru tělocvičny (způsoby lokomoce mohou představovat jednotlivá zvířátka). Na pokyn učitele (tlesknutí, písknutí, aj.) hledají domeček barvy, kterou řekl učitel. Například: modrá. Žáci hledají modrou barvu a utíkají se jí dotknout.

GYMBALL

- Chytaná – chytň žáka s velkým míčem
- Pozor gymbal – utíkej před velkým míčem
- Jednotlivci – chůze s vedením míče, vyhazování a chytání míče na místě/v pohybu, hopsání na míči, rovnovážná cvičení, dynamické rozcvičení

LANO

- Lano určuje směr pohybu – chůze, poskoky, pohybovat se jako zvířátka (pejsek, rak, žabička), aj.
- Podbíhání (po jednom, na každé otočení, dvojice, čtveřice, celá skupina), přeskokování, podlézání



PŘÍPRAVA ORGANISMU NA GYMNASTIKU

Rozcvičení - zařazení do průpravné části hodiny

- Kloubně mobilizační cvičení – krouživé a kyvadlovité pohyby v kloubech
- Dynamické rozcvičení – plynulé přechody z jedné polohy do druhé s postupným zvětšováním rozsahu pohybu
- Koordinační cvičení - zařazení zábavných prvků do rozcvičky – každá paže dělá jiný pohyb, každá končetina jiný pohyb, po zvládnutí jednoho zadání pokračovat v dalších a složitějších pohybech
- Systematické zařazení cviků do rozcvičení – od hlavy k patě a naopak
- Dynamické protažení hlavních svalových skupin těla - kroužení, kmitání, komíhání hlavou, trupem i končetinami

Modifikace pro žáky s SVP:

- Využití pomůcek při nedostatečném rozsahu pohybu – dát pod žáka podložku, lavičku, velký míč
- Cvičení ve stoje, v sedě, v sedě na lavičkách, s pomocí žebřin
- Cvičení ve dvojici - vzájemná opora, vzájemné vedení pohybem, překážka, dopomoc





PŘÍPRAVA ORGANISMU NA GYMNASTIKU

Posilování

- Nedílná součást posilování je cvičení na zpevnění středu těla, zařazujeme do průpravné části hodiny TV.
- Posilovací cvičení na zpevnění středu těla charakterizuje komplexní tonizace nervosvalového systému, kdy je dbáno na správné držení těla jako celku.

Příklady:

- Leh na zádech, nohy na lavičku, zvedat pánev
- Leh na zádech, učitel zvedne dolní končetiny a trup mírně nad zem
- Držení těla ve vzporu ležmo či podporu na předloktích ležmo - ramena a pánev jsou v jedné rovině, aktivní hýžděové i břišní svalstvo, odtažení ramenou od podložky, hlava v prodloužení trupu.
- Družstvo vzpor ležmo a poslední žák proleze tunelem a na konci se zařadí do vzpor ležmo

Modifikace pro žáky s SVP:

Žáci se zrakovým postižením – zpevňovací a rovnovážní cviky se slovním vysvětlením

Žáci s tělesným postižením – jízda na sportovním vozíku, plazení po lavičce, po zemi, v lehu přetočit na břicho a zpět

Žáci s mentálním postižením – menší intenzita

Žáci se sluchovým postižením – vždy viditelný signál pro komunikaci



Aktivita ve dvojici:





SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Základy sportovní gymnastiky lze vyučovat prostřednictvím zábavné formy s využitím tradičního i netradičního nářadí a náčiní.

Zbavme se společně představ o dlouhých zástupech a vysokého přeskokového stolu, ze kterého mají žáci strach.

Začínáme od jednoduchých prvků gymnastiky a při nácviku postupujeme krok za krokem, nezapomeneme na správnou dopomoc.

VÁLENÍ SUDŮ

Pomůcky: žíněnka, nakloněná rovina,

- Leh na zádech, paže ve vzpažení
- Žák se kutálí na žíněnce, zpevněné tělo, dlaně a chodidla u sebe
- Žák dostane malou pomůcku mezi nohy – musí držet končetiny u sebe

Modifikace:

Žáci s tělesným postižením - válení sudů po nakloněné rovině

Žáci se zrakovým postižením - provedení pasivních pohybů vedením

Žák se sluchovým postižením - menší počet opakování

Žák s mentálním postižením – názorná ukázka, dopomoc



KOLÉBKA NA ZÁDECH

- Kolébka ze sedu skrčmo, ruce na kolenou
- Dopomoc – druhý žák či učitel sedí vedle žáka, ruka okolo ramenou žáka, druhou paží fixace paží žáka na kolenou, společně se kolébají
- Dopomoc při vztyku na stoje pažemi



Modifikace:

Žáci s tělesným postižením - Kolébka na nakloněné rovině, dopomoc za paže, dopomoc za celý trup

Žáci se zrakovým postižením - provedení pasivních pohybů vedením

Žák se sluchovým postižením - menší počet opakování

Žák s mentálním postižením – názorná ukázka, dopomoc





SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

KOTOUL VPŘED

Pomůcky: nakloněná rovina, otisky rukou a nohou

- Žák zvládá samostatně kolébku na zádech do stoje



Modifikace:

Žáci s tělesným postižením - Kolébka na nakloněné rovině, válení sudů, válení sudů s předmětem mezi nohy či ruce, plazení po zemi,

Žáci se zrakovým postižením - provedení pasivních pohybů vedením, více žíněnek pro bezpečnost, možnost vodící linie ve směru kotoulu

Žák s mentálním postižením – názorná ukázka, dopomoc

KOTOUL VZAD

Pomůcky: nakloněná rovina, otisky rukou a nohou

- Žák zvládá samostatně kolébku na zádech do stoje,
- Žák zvládá kotoul vpřed



Modifikace:

Žáci s tělesným postižením - Kolébka na nakloněné rovině, válení sudů, válení sudů s předmětem mezi nohy či ruce, plazení po zemi

Žáci se zrakovým postižením - provedení pasivních pohybů vedením, více žíněnek pro bezpečnost, možnost vodící linie ve směru kotoulu

Žák s mentálním postižením – názorná ukázka, dopomoc

STOJ NA HLAVĚ

Pomůcky: otisky rukou a nohou

- Žák zvládá vzpor ležmo



Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – vzpor ležmo/podpor na předloktí ležmo, mírně zvednout nohy nad podložku

Žáci se zrakovým postižením – dle limitů zdravotního stavu ve vzporu ležmo učitel zvedne nohy nad podložku

Žák s mentálním postižením – zjednodušit tvar prvku např. vzpor stojmo, s hlavou opřenou o zem,





SPORTOVNÍ GYMNASTIKA



ŠPLH NA LANĚ

- Seznámení s lanem prostřednictvím pohybových aktivit (viz. KARTA č. 6)
- Houpání na laně z žíněnky na žíněnku (zhoupnutí po liáně přes řeku plnou krokodýlů) – ve visu; ve visu s přitažením ve shybu
- Houpání ve dvojici, trojici
- Přeručkování z lana na lano
- Šplh s přírazem, bez přírazu
- Kotoul vzad s držením jednoho lana v každé ruce s oporou o pevnou překážku (zed', švédská bedna)

ŠPLH NA TYČI

- Seznámení s tyčí prostřednictvím aktivit na zahřátí – probíhání slalomu
- Šplh s přírazem, bez přírazu
- Přejít z tyče na tyč
- Prvky Poledance – vis roznožmo v přednožení, vis snožmo v přednožení, sed bez držení paží a dále viz. videoukázka

Modifikace:

Žáci se zrakovým postižením – zvukový doprovod, nižší vrcholový bod, je možno sestava u tyče/lana na hudební doprovod

Žáci s tělesným postižením – vertikalizace, chůze s přidržováním o tyč, žáci na vozíku – přitahování za lano upevněné za žebřiny, jízda mezi tyčemi za pomoci práce paží

Žáci s mentálním postižením – nižší vrcholový bod, houpání v sedě na uzlu z lana, je možno sestava u tyče/lana na hudební doprovod



Videoukázka základních cviků Poledance:



SPORTOVNÍ GYMNASTIKA S TRADIČNÍM NÁŘADÍM

KLADINA

Rozvoj rovnováhy, zlepšení koordinace a soustředěnosti.

Příklady:

- Chůze vpřed
- Chůze ve výponu
- Chůze s přednožováním
- Chůze podřepmo (nabírání vody)
- Chůze s krčením přednožmo a následným přednožením
- Chůze s pokrčením přednožmo
- Chůze stranou
- Chůze vzad
- Skoky snožmo na místě, vpřed
- Žabáci, kačenky
- Obrat ve výponu, obrat ve dřepu
- Náskok do vzporu dřepmo
- Náskok do vzporu dřepmo úložného pravou/levou
- Kotoul vpřed s dohmatem na kladinu
- Kotoul vpřed s dohmatem na podložku

Modifikace:

Žáci se zrakovým postižením – vždy s doprovodem další osoby – přidržování za ruce, případně vynechat seskoky z kladiny

Žáci s tělesným postižením – jízda na sportovním vozíku ve vymezeném (úzkém) prostoru, plazení po lavičce (i do kopce při zaháknutí lavičky za žebřiny), chůze po lavičce

Žáci s mentálním postižením – cviky provádět na lavičce, na čáře, s doprovodem a podporou další osoby



Ukázka cvičení na speciálních pomůckách pro děti





SPORTOVNÍ GYMNASTIKA S TRADIČNÍM NÁŘADÍM

PŘESKOK

Před cvičením na jakémkoliv odrazovém a přeskokovém nářadí (odrazový můstek, molitanový můstek, trampolína, švédská bedna, kůň, koza, molitanová kostka) je nezbytné zařadit doskokovou přípravu, především z důvodu bezpečnosti a ochrany kloubního aparátu dětí a žáků.

Příklady:

- Přeskakování drobných překážek během chůze a běhu (lana, podložky, obruče, kostky)
- Krátký rozběh s doskokem snožmo na žíněnku
- Krátký rozběh – náskok na můstek – výskok na vyšší žíněnku
- Výskok do vzporu dřepmo na nízkou bednu bez můstku

Modifikace:

Vhodnou modifikací pro žáky s SVP jsou skoky na malé trampolíně viz. KARTA č. 14.





SPORTOVNÍ GYMNASTIKA S TRADIČNÍM NÁŘADÍM

MALÁ TRAMPOLÍNA

Zařazením skoků z malé trampolíny (i skoků na trampolínce) do hlavní části cvičební jednotky zlepšujeme koordinační schopnosti žáků, sladění pohybů paží a nohou, odrazovou a do skokovou průpravu.

Příklady:

- Rozběh a skok přes překážku (přes lano, pěnové kostky) – nácvik odrazu jednož na trampolínu a doskok snožmo
- Skoky snožmo, skrčmo, roznožmo na trampolíně s následným výskokem na žíněnku – do výskoku si žák pomůže pažemi do vzpažení
- Skoky s obraty na trampolíně s výskokem na žíněnku
- Skok snožný na trampolínu z vyvýšené plochy (lavička, díly švédské bedny), odraz a doskok na žíněnku. Ve výskoku na žíněnku možno přidat polohy skrčmo, roznožmo
- Nácvik rozběhu, přechodu na trampolínu a odrazu snožmo z trampolíny. Následně ve výskoku přidáváme prvky jako například: skrčka, roznožka, schylka, obrat, dvojný obrat či přímý skok vysoký

Modifikace:

Žáci se zrakovým postižením – skoky na trampolíně s držením za ruce v čelném postavení (i během výskoku), skoky na trampolíně u žebřin (zakopávání, roznožka), běh přes překážky s trasérem

Žáci s tělesným postižením – tolerance odrazu z jedné nohy, skoky na trampolíně s držením za ruku v bočním postavení, skoky na trampolíně u žebřin (zakopávání, roznožka), pohupování na trampolíně v sedě (s chytáním a házením míče) či v leže na zádech, žáci na vozíku – jízda přes překážku (lano)

Žáci s mentálním postižením – při běhu i skoku s vedením za ruku, přeskokování nižších překážek (žíněnek), postupně přidávat na obtížnosti, dbát na správný dopad snožmo

Žáci se sluchovým postižením – možná ztráta orientace v prostoru při převratových prvcích



SPORTOVNÍ GYMNASTIKA S TRADIČNÍM NÁŘADÍM

HRAZDA

Příklady:

- Ručkování do strany
- Houpání, seskok snožmo
- Přitahování špiček k hrazdě
- Provlékání nohou na hrazdu, zaháknutí kolen
- Vis střemhlav
- Vzpor
- Ručkování ve vzporu
- Ručkování ve visu
- Unožování ve vzporu
- Sešin
- Výmyk

KRUHY

Příklady:

- Houpání, seskok snožmo
- Ručkování
- Přitahování kolen k bradě
- Vis střemhlav (toporně, schylmo)
- Vis střemhlav s pokračováním pohybu dozadu z dopadem na nohy
- Vzpor
- Houpání v sedě
- Točení

Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – jízda na vozíku přitáhnutím se za kruhy; sednout si do kruhů a houpat se.

Žáci se zrakovým postižením - seznámení s cvičební pomůckou, provedení pasivních pohybů vedením,

Žák se sluchovým postižením - menší počet opakování, pozor na ztrátu rovnováhy či orientaci v prostou při točivých prvcích

Žák s mentálním postižením – nižší výška hrazdy – nejlépe dosažitelná,



UKÁZKA PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY S PRVKY GYMNASTIKY

Lavička → Gymball → Nakloněná rovina → Most/tunel → Žebřiny → Skluzavka z lavičky → Malá trampolína → Lano

Varianta 1 – základní verze

Lavička – chůze ve výponu s pažemi v upažení, **Gymball** – leh na břicho s ručkování vpřed a vzad, **Nakloněná rovina** – kotoul vpřed – **Most/tunel** – podplazení, **Žebřiny** – vylézt nahoru, dolů po skluzavce, **Malá trampolína** – skrčka a seskok přímým vysokým skokem, **Lano** – zhoupnutí 2x tam a zpět.



Varianta 2 – zjednodušená verze

Lavička – chůze s přidržováním za ruce, **Gymball** – vzpřímený sed s udržováním rovnováhy, **Nakloněná rovina** – sudý – **Most/tunel** – podplazení, **Žebřiny** – vylézt do poloviny, dolů po skluzavce, **Malá trampolína** – přímé skoky s výskokem v dopadu na obě nohy, **Lano** – zhoupnutí 1x tam a zpět na uzlu



Varianta 3 – verze pro vozíčkáře

Lavička – chůze s přidržováním za ruce, **Gymball** – vzpřímený sed, **Nakloněná rovina** – válení sudů – **Žebřiny** – vylézt do poloviny, dolů po skluzavce, **Malá trampolína** – přímé skoky s výskokem v dopadu na obě nohy, **Lano** – zhoupnutí 1x tam a zpět na uzlu



Varianta 4 – verze pro děti s PAS (vedení lanem)

Celou dráhu doprovází lano, kterého se děti přidržují a provede je skrze celou dráhu, **Lavička** – chůze, **Gymball** – vzpřímený sed, **Nakloněná rovina** – sudý – **Most/tunel** – podplazení, **Žebřiny** – vylézt do poloviny, dolů po skluzavce, **Malá trampolína** – přímé skoky s výskokem v dopadu na obě nohy



RYTMICKÁ GYMNASTIKA

Rytmická gymnastika zahrnuje cvičení za doprovodu hudby případně i s využitím náčiní. Tradiční využívané náčiní (míče, obruče, švihadla, obruče, kužele, stuhy) mohou doplnit paličky (na bubnování s míči), gymball či šátek. Zařazujeme do hlavní části vyučovací jednotky.

Přínosy rytmičké gymnastiky:

Vyjádření hudby pohybem, pohyby s využitím náčiní jsou vizuálně atraktivní, posilují estetiku pohybů, koncentraci, zvládnutí pohybů na bázi jemné motoriky, vnímání jednotlivých složek hudby - tempo, počítací doba, takt, dynamika

Švihadlo, šátky, stuha

Bočné, čelné kruhy se složeným švihadlem
Překračování švihadla (na místě, za chůze)
Skok snožmo s mezi výskokem, bez mezi výskoku
Skok po jedné noze
Koníčky – běh s přeskokem přes švihadlo
Skoky ve dvojici (za sebou, vedle sebe)

Obruče

Kroužení obručí na pažích, v bocích
Provlékání obručí všemi směry
Provlékání obručí v kruhu s dalším spolužákem
Skoky přes obruč

Modifikace:

Žáci s tělesným postižením – vyjádření hudby pohybem trupu, pažemi nebo hlavou

Žáci se zrakovým postižením - seznámení s cvičebním prostředím, pomůckami, provedení pasivních pohybů vedením, důraz na správnou terminologii tělesných cvičení a co nejpřesnější popis pohybových cvičení

Žák se sluchovým postižením – vyjádření rytmu posunky, využití vibrací reprobeden

Žák s mentálním postižením – časté opakování a jednoduché instrukce

Ukázka cvičení s obručí:





PÁROVÁ GYMNASTIKA

Ve zkratce se dá charakterizovat jako spojení jógy, párové akrobacie a thajské masáže. Hlavní částí cvičení je samotné Acro létání. Představuje především zábavu nejen během cvičení, ale také během sledování.

Báze (Base) – tato osoba může být učitel TV nebo asistent pedagoga. Báze nejčastěji leží (L-basing), dále pak klečí, sedí nebo stojí.

Letec (Flyer) – žák, který vykonává akrobatické prvky nad bází

Dopomoc (Spotter) – může být zodpovědný žák nebo asistent a brání pádům a poskytuje kontrolu a jistotu nad cvičením

Příklady:



Obrázek 1.: E-learning
Partnerská jóga a Acroyoga



PARKOUR



Parkour můžeme chápat jako fyzickou aktivitu prováděnou ve venkovním prostředí (parks, hřiště) za účelem efektivního, uměleckého překonání překážky, která vám stojí v cestě, s prvky gymnastiky. Žáci ho též mohou chápat jako zábavnější verzi sportovní gymnastiky, proto parkour doporučujeme zařadit do hodit tělesné výchovy.

- **Zábradlí můžeme nahradit kladinou.** Nejprve použijeme nízkou kladinu, poté přestoupíme na klasickou výšku. Začínáme chůzí a udržováním rovnováhu. Poté zkusíme dřepy, výskoky, seskoky, přeskoky. Na závěr trénujeme zvládnuté dovednosti před měkkou žíněnkou ve tvaru čtverce.
- **Švédská bedna se využívá také místo nízkých zdí k překonávání překážek pomocí přeskoků.** Na začátek použijeme pro lepší odraz odrazový můstek před švédskou. Jakmile máme natrénované přeskoky s odrazovým můstkem, přeskakujeme bez odrazového můstku. Samozřejmě prvně snížíme výšku švédské bedny, při zvládnutí prvku žáci překonávají celou výšku švédské bedny.
- **Na žíněnkách zkusíme parakotouly.** Nejdříve z místa, pak z chůze a na závěr z rozběhu. Pro dosažení výšky použijeme parakotoulu přes překážku. Vyvýšíme prostor, před kterým se cvičenec odráží a provádí parakotoulu. Použit se dá žíněnka, cvičenec, odrazový můstek a další předměty, které se nachází v tělocvičně.
- **Hrazdu můžeme využít k ručkování a rozhoupávání a také k vytažení či k visu**
- **Odrazový můstek se dá také využít na používání správného odrazu a dostatečného výskoku.** Nejdříve můžeme za odrazový můstek postavit švédskou bednu. Patami se opřeme o švédskou bednu a na odrazovém můstku se snažíme odrazit a vyskočit dostatečně vysoko. Dbáme na to, abychom se neprohýbali v zádech a bedrech. Nohy se snažíme švihem dostat co nejvýše, až na úroveň boků.



ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

- Principy zdravého i ozdravného pohybu, které tvoří základ i pro běžný život.
- Návod na zdravotně účinné cvičení zdravým jedincům v rámci prevence bolestí zad, vadného držení těla u dětí apod., ale i jedincům zařazeným do III. zdravotní skupiny.
- Teoretické a praktické dovednosti při výběru a realizaci kompenzačních cvičení na základě kineziologické analýzy pohybu.
- Ukázka diagnostických metod funkčního stavu pohybového aparátu a správného provádění vyrovnávacího procesu ve vztahu k jednotlivým druhům zdravotního oslabení.

Odkaz na knihu Zdravotní tělesná výchova, Iva Dostálová, 2013, Olomouc:

