



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



SYLABUS A METODICKÁ DOPORUČENÍ PRO VZDĚLÁVÁNÍ V PŘEDMĚTU:

DIDAKTIKA GYMNASTIKY

Viléma Novotná, Alena Kašparová, Jan Chrudimský

Katedra gymnastiky a úpolových sportů

UK FTVS

2022

Dokument vznikl v rámci realizace projektu: „Podpora pregraduálního vzdělávání budoucích učitelů na UK“; reg. č. projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19-068/0016093.

Toto dílo s názvem Sylabus a metodická doporučení pro vzdělávání v předmětu: Didaktika gymnastiky od autorů Vilémy Novotné, Aleny Kašparové a Jana Chrudimského je dostupné pod licencí Creative Commons BY-SA 4.0 International. Licenční podmínky jsou dostupné na adrese <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>. Při zachování těchto podmínek, tedy především uvedení původu díla, jste oprávněni dílo šířit, upravovat, a to i komerčně.



Obsah

Charakteristika předmětu Didaktika gymnastiky	4
Rozsah a obsah výuky	4
Témata přednášek	5
Obsah a témata seminářů hudebně-pohybové kompozice.....	6
Obsah a témata seminářů cvičení na nářadí a v akrobacii	7
Rytmická gymnastika, Hudebně-pohybová výchova a pohybová skladba.....	9
Problematika vulnerability v RG a PS.....	10
Hudba a její vliv na člověka a jeho organismus	11
Didaktický výstup jako kontrola didaktické způsobilosti.....	11
Doporučení pro přípravu a vedení vyučovacích jednotek TV se zaměřením a rytmicou gymnastiku a hudebně-pohybovou výchovu	15
Pohybová skladba – hudebně-pohybová kompozice.....	15
Doporučení pro organizaci praxe RG a PS.....	18
Rytmická gymnastika.....	18
Pohybová skladba	18
Vyučovací jednotka s obsahem RG.....	19
Tvorba pohybové skladby	21
Inventář gymnastických činností v rytmicke gymnastice.....	23
Příklady pro praxi RG a PS	26
Cvičení akrobatická a cvičení na nářadí.....	29
Východiska	29
Výstupy z učení	30
Organizace vyučovacích jednotky (doporučení pro vyučujícího).....	30
Evaluační didaktického výstupu	31
Metodická doporučení pro organizaci a realizaci seminářů	34
Akrobatická příprava	34
Dopomoc a záchrana.....	34
Cvičení akrobatická a cvičení na nářadí	34
Přeskok a skoky z malé trampolíny	35
Příklady cvičení a jejich organizace	36
Doskoková příprava a cvičení na rozvoj zdatnosti	36
Skoky z malé trampolíny	39
Tematické okruhy ke zkoušce	41
Literatura.....	44

Charakteristika předmětu Didaktika gymnastiky

Vzdělávání v předmětech oboru Gymnastika je zaměřeno na získání vědomostí, poznatků a zkušeností a jejich didaktické využití v široké oblasti gymnastických cvičení. Zahrnuje cvičení bez náčiní, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, cvičení akrobatická, rytmickou gymnastiku (RG) a taneční výchovu, které úzce propojují pohyb s hudbou a tvůrčí činnost při tvorbě hudebně-pohybové kompozice – pohybové skladby (PS). Pochopení, osvojení a využívání gymnastických cvičení je nedílnou součástí pohybové gramotnosti pro všechny skupiny populace, zejména mládeže v prostředí školní tělesné výchovy (TV), sportu pro všechny a jako pohybového základu v dalších sportovních odvětvích. V předmětu Didaktika gymnastiky jsou rozšiřovány a specifikovány teoretické a didaktické znalosti potřebné pro budoucí pedagogy, učitele tělesné výchovy (TV), trenéry a instruktory v zájmové oblasti školních a sportovních klubů. Prostřednictvím obsahu učiva, názorné ukázky a vysvětlení techniky gymnastického pohybu provedeného v optimálním rozsahu a rytmu, jsou vytvářeny podmínky pro využití didaktických znalostí, při uvědomělém osvojování gymnastických činností.

V předmětech Gymnastiky jsou postupně získávány potřebné základní kompetence budoucích učitelů TV. K uvedeným kompetencím patří: plánování, organizace, výběr vhodného didaktického stylu, vyhodnocování výsledků výuky a schopnost hodnocení kvality pohybového projevu a odbornost při poskytování dopomoci a záchrany. Budoucí absolvent se připravuje na vytváření skupinových nebo individualizovaných intervenčních programů podle daných vzdělávacích programů pro určitou kategorii mládeže, s respektováním jejich věkových a výkonnostních zvláštností. Absolvent předmětu je způsobilý samostatně a tvůrčím způsobem vytvářet, realizovat a vyučovat gymnastické aktivity a podněcovat pohybovou tvořivost u svých žáků a studentů.

Předmět Didaktika gymnastiky je určen pro studenty 1. ročníku navazujícího magisterského programu studijního programu Učitelství tělesné výchovy pro střední školy. Předmět je realizován ve všech studijních plánech.

Rozsah a obsah výuky

Předmět je realizován v rozsahu 1/3, tedy 7 devadesátiminutových přednášek a 21 seminářů (praktických lekcí). Celý semestr probíhá 1 výuková lekce (90 minut) týdně v části Cvičení akrobatická a cvičení na nářadí a současně polovinu semestru (tj. 7 týdnů) probíhá 1 výuková lekce týdně (90 minut) v části Hudebně-pohybová kompozice (RG a Pohybová skladba).

V rámci jednotlivých přednášek a seminářů jsou implementovány teoretické poznatky a příklady realizace výuky orientované na práci s vulnerabilními skupinami, na management heterogenní třídy a aktivizační metody.

Témata přednášek

(v první polovině semestru je realizováno 7 přednášek v českém jazyce, v druhé polovině semestru je případně realizováno 7 přednášek v anglickém jazyce)

1. Aspekty didaktiky gymnastiky II (OSP).

V přednášce jsou uvedeny informace o využití obsahu oboru Gymnastiky pro různé skupiny a jednotlivce – osoby se specifickými potřebami. Informace o gymnastických aktivitách pro OSP u nás a v zahraničí a pořádání soutěží, včetně mezinárodních, pro tyto sportovce v rámci gymnastických sportů.

2. Uplatnění nových přístupů ve výuce gymnastiky pro různé skupiny populace (heterogenní skupiny/vulnerabilita, didaktické styly, aktivizační výukové metody, sociální interakce.

V přednášce jsou uvedeny různé přístupy k výuce gymnastiky a využití didaktických postupů podle specifík jednotlivých skupin cvičenců a možnosti individualizace daných gymnastických programů. Zdůrazňována je role učitele ve výuce gymnastiky a možnosti úpravy a modernizace v přípravě budoucích učitelů, jejich teoretické vědomosti, znalosti a praktické dovednosti potřebné pro realizaci výuky gymnastiky s ohledem na využití aktivizačních metod, problematika heterogenní třídy a vulnerabilních žáků v hodinách TV s gymnastickým obsahem. Příprava učitelů je zaměřena na výuku studentů středních škol a odlišnosti pro výuku na víceletých gymnáziích.

3. Soutěže a rozhodování v gymnastických sportech.

V přednášce jsou uvedeny základní principy hodnocení sportovních výkonů v gymnastických sportech (olympijské sporty: sportovní gymnastika, moderní gymnastika a skoky na trampolíně), v gymnastických sportech realizovaných v oblasti výkonnostního sportu a sportu pro všechny, specifika hodnocení v gymnastických soutěžích ve školní TV a netradičních, nově vznikajících disciplínách vycházejících z gymnastických činností. Zvláštní kritéria hodnocení jsou uplatňována v soutěžích pohybových skladeb, jak ve školním prostředí, tak ve sportu pro všechny.

4. Specifika motorického učení v gymnastice.

V přednášce jsou uvedeny vybraných metod a postupů motorického učení do nácviku gymnastických dovedností. Na konkrétních příkladech jsou uváděny aplikace zásad motorického učení. Pozornost je věnována otázkám možnosti využití transferu i zpětné vazby.

5. Technika a analýza gymnastických činností.

Přednáška je zaměřena na problematiku techniky cvičení, možnosti analýzy gymnastického pohybu a jeho hodnocení s ohledem na didaktiku zejména v oblasti cvičeníh akrobatických a na náradí. Uvádí i příklady výsledků našich i zahraničních výzkumů zaměřených na výzkumy v této oblasti.

6. Aspekty didaktiky gymnastiky I (hudebně-pohybové vztahy, náčiní, didaktika rytmické gymnastiky apod.) Didaktika hudebně-pohybových vztahů cvičení bez náčiní a s náčiním, tance.

V přednášce jsou uvedeny možnosti využití hudby v procesu výuky dovedností rytmické gymnastiky v široké nabídce systematiky cvičení bez náčiní, cvičení s náčiním a taneční výchovy realizované ve spojení s hudbou. Zdůrazněny jsou možnosti ovlivnění optimální rytmizace pohybu, harmonické a účelné propojení struktury hudební předlohy se strukturou pohybu. Dále je uveden význam využití hudby pro pohybové činnosti člověka a výběr vhodné hudby pro různé skupiny populace.

7. Hudebně-pohybová kompozice – pohybová skladba v gymnastických sportech a v Gymnastice pro všechny; Historie a vývoj tělovýchovných vystoupení u nás a ve světě; Pohybové skladby ve školní TV.

V přednášce je uveden význam začlenění pohybové skladby, její využití pro ovlivňování tvořivosti v rámci vlastní kultivace pohybového projevu, v pohybové improvizaci, osvojování si principů tvůrčí práce, postupy při tvorbě pohybových skladeb, jak ve školním prostředí, tak v oblasti sportu pro všechny. Je zdůrazněn význam pohybové skladby jako faktor pohybové, estetické a sociální kultivace člověka.

Obsah a témata seminářů hudebně-pohybové kompozice

1. RG jako součást školní TV – specifika, požadavky, organizace výuky, typy náčiní. Vedení výuky RG ve školní TV – písemná příprava, vedení výuky, hodnocení a zpětná vazba. Požadavky na didaktický výstup studentů – tvorba výukové lekce RG školní TV s vybraným náčiním včetně hudebně-pohybové kompozice. Zadání didaktického výstupu. Hudebně-pohybová výchova – rytmická cvičení a hry s hudbou a bez hudby.

2. Tvůrčí činnost při tvorbě hudebně-pohybové kompozice. Zadání společné pohybové skladby. Složky pohybové skladby (pohybová, hudební, choreografická) v hudebně-pohybových motivech. Pohybový obsah skladeb. Zásady a principy tvorby PS (celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace, frázování). Výběr hudební předlohy. Pohybové skladby bez náčiní. Vlastní tvorba hudebně-pohybového motivu bez náčiní.
3. Proces realizace hudebně-pohybové kompozice. Hudebně-pohybové motivy, etudy a pohybové skladby. Nápad, námět, myšlenka skladby. Postup při tvorbě pohybové skladby. Podněty pro vlastní tvůrčí činnost při tvorbě pohybové skladby. Pohybové skladby s náčiním. Cvičení s typizovaným náčiním (švihadla, míče, obruče, stuhy apod.). Didaktické výstupy studentů.
4. Hudebně-pohybová improvizace. Využití tvůrčích impulsů, dramaturgických podnětů a hudebních inspirací pro vytvoření pohybové odpovědi. Vlastní tvorba pohybové skladby a její prezentace. Hodnocení pohybové skladby. Cvičení s netypizovaným náčiním a s ozvučným náčiním (šátky, síťky, PET lahve, kšiltovky, chrástící plechovky apod.). Didaktické výstupy studentů.
5. Tvůrčí činnost při tvorbě hudebně-pohybové kompozice vycházející z obsahu Rytmičké gymnastiky, vybraného gymnastického sportovního odvětví. Školní TV jako dynamicky se měnící prostředí – aplikace a simulace faktorů z reálné výuky školní TV do didaktických výstupů. Didaktické výstupy studentů.
6. Tvůrčí činnost při tvorbě hudebně-pohybové kompozice vycházející z obsahu. Fáze procesu pohybové skladby a postup při tvorbě pohybové skladby. Didaktické výstupy studentů.
7. Hudebně-pohybová kompozice vycházející z obsahu tance. Moderní formy cvičení s hudbou, s náčiním, bez náčiní. Specifika tvorby tělovýchovných vystoupení ve školní TV. Příprava prezentace vlastní tvůrčí činnosti – pohybové skladby na „Přehlídce pohybových skladeb“, organizace, zajištění. Didaktické výstupy studentů.

Obsah a témata seminářů cvičení na nářadí a v akrobacii

1. Akrobatická (motoricko-funkční) příprava v didaktice cvičení na nářadí a v akrobacii.
2. Dopomoc a záchrana při cvičení na nářadí a v akrobacii.
3. Didaktika vybraných gymnastických dovedností v akrobacii I.
4. Didaktika vybraných gymnastických dovedností na gymnastických nářadích I.
5. Didaktika vybraných gymnastických dovedností v akrobacii II.
6. Didaktika vybraných gymnastických dovedností na gymnastických nářadích II.
7. Didaktika vybraných gymnastických dovedností na gymnastických nářadích III.

8. Didaktické metody a styly v praktickém použití – příklady využití.
9. Principy a realizace tvorby sestav na gymnastických nářadích a v akrobacii.
10. – 14. Didaktické výstupy – praktické výstupy studentů zaměřené na výuku gymnastických dovedností.

Rytmická gymnastika, Hudebně-pohybová výchova a pohybová skladba

(Viléma Novotná a Alena Kašparová)

Rytmická gymnastika je rozdělována na:

- hudebně-pohybovou výchovu,
- cvičení bez náčiní,
- cvičení s náčiním,
- taneční výchovu.

Jako samostatný obor v rámci rytmičky gymnastiky se se svým teoretickým zázemím vyvinula Pohybová skladba.

RYTMICKÁ GYMNASTIKA	Hudebně pohybová výchova	Organizace a funkce hudby	
		Vlastnosti hudby	
		Cvičení s hudebním doprovodem	
		Rytmizace pohybu	
	Cvičení bez náčiní	Pohybové školení (gymnastická gramotnost)	
		Polohy a pohyby těla a částí těla	Základní polohy a pohyby celého těla
			Polohy a pohyby dolních končetin
			Polohy a pohyby horních končetin
			Polohy a pohyby trupu, hlavy a pánve
		Základní gymnastické dovednosti	Krok, chůze a běh
			Poskoky a skoky
			Rovnovážné tvary
			Obraty
			Klony, vlny a osmy trupu
			Akrobatické tvary
	Cvičení s náčiním	Základní manipulační dovednosti	
		Specifické manipulační dovednosti pro náčiní	
	Taneční výchova	Základní rytmičky kroky	
		Základní taneční kroky	
		Různé taneční techniky	
		Jednotlivé druhy tanců	

Cílem výuky RG je

- Záměrné působení na esteticko-koordinační dovednosti, které hrají významnou roli při osvojování uvědomělého estetického pohybu, který je optimálně rytmizovaný a cíleně formuje kultivovaný pohybový projev.
- Aplikace prvků rytmičky gymnastiky, základní gymnastiky, hudebně-pohybové výchovy, zdravotní tělesné výchovy a taneční výchovy.
- Propojování cvičení bez náčiní a cvičení s náčiním do pohybových motivů, které rozvíjí, obměňují a logicky sjednocují základní gymnastické dovednosti, posilují pohybovou paměť a orientaci v prostoru.

- Logické spojení pohybu s hudební předlohou nebo hudebním doprovodem.
- Rozvoj základních manipulačních dovedností prostřednictvím cvičení s náčiním a s pomůckami nejrůznějších tvarů, velikostí a materiálů. Podpora dovedností ovládat předměty v prostoru, rozvíjet jemnou motoriku, nervosvalovou koordinaci apod.
- Podněcování pohybové tvořivosti a kreativního myšlení cvičenců.

Výsledkem výuky a kontrolou osvojených dovedností je didaktický výstup s náčiním a pohybová skladba.

Problematika vulnerability v RG a PS

Rytmická gymnastika a pohybová skladba jsou velmi vhodné pohybové aktivity pro všechny cvičence. Jsou dobře aplikovatelné i pro vulnerabilní (citlivé, zranitelné) jedince. Spojení pohybu s hudbou navozuje vstřícnou atmosféru v celé skupině, sdílení společného zájmu o pohyb. Společný rytmus a tempo při cvičení je pociťováno pozitivně. Pomáhá odstranit osobní bariéry ostychu a obavy z pohybového projevu, navozuje pocity sounáležitosti a harmonie. Zároveň klade vyšší požadavky na pedagoga, který by měl:

- Zvládnout propojení a navození spolupráce mezi cvičenci a učitelem prostřednictvím spojení pohybu a hudby mezi všemi cvičenci ve skupině.
- Být schopen identifikovat potenciální či reálnou zranitelnost jedince. Předpokladem jsou jeho odborné znalosti z pedagogické a sociální psychologie. Zvládat individualizaci programu pro osoby se specifickými potřebami, mít zkušenosti s individuálním přístupem ke studentům, empatii i jistou osobní vyzrálost.
- Umět adekvátně reagovat, modelovat a vytvářet takové situace, kdy je zranitelnost jedinců eliminována a kdy je posilována jejich odolnost. Předpokladem jsou znalosti technik a metod, jak pracovat s jedinci i skupinou.
- Zvyšovat odolnost (resilienci) na straně zranitelného jedince a posilovat toleranci, vzájemný respekt a ohleduplnost ve skupině, spolupracovat se žáky a studenty na celkovém pozitivním klimatu třídy.

Jedinečným programem gymnastiky je forma „pohybová skladba“. Pochopení významu a možnosti působení pohybové skladby na jednotlivce i skupinu spolu s realizací a prezentací skladby na veřejnosti vytváří kvalitu gymnastického tělovýchovného systému, který může být vhodně aplikován pro různé skupiny osob.

Hudba a její vliv na člověka a jeho organismus

Přínos hudby jako součást RG a hudebně-pohybové výchovy

Pro pohyb je nutno vybírat takovou hudební předlohu, která umožňuje sjednotit strukturu hudby a strukturu pohybu. Je možno čerpat z různých druhů a žánrů. Důležité je, aby hudba motivovala k pohybu, pomáhala ho regulovat a optimálně rytmizovat (realizovat pohyb v čase a prostoru), aby pohyb navazoval na myšlenkovou podstatu hudby (vytváření pohybové odpovědi na hudební předlohu). Hudba:

- podporuje motivaci ke cvičení,
- umožňuje emocionální prožívání pohybu,
- přispívá k vnitřnímu řádu pohybu,
- řídí pohybovou činnost,
- stimuluje vlastní pohybovou iniciativu,
- posiluje pohybovou paměť,
- podněcuje pohybovou tvořivost,
- poskytuje možnost (zejména OSP) vyjádřit pohybem své pocity a prožitky, které by bez hudebního doprovodu zůstaly skryté,
- zpestřuje pohybové aktivity cvičenců a rozvíjí soulad mezi hudbou a pohybem,
- vede k pochopení struktury hudební předlohy a jejímu ztvárnění pohybem,
- pomáhá k osvojování dovedností založených na uvědomělém, řízeném, estetickém a optimálně rytmizovaném pohybu (ne na napodobování).

Didaktický výstup jako kontrola didaktické způsobilosti

Využití formy didaktického výstupu simuluje budoucí roli učitele před žáky. Společné sdílení pedagogického úsilí budoucího pedagoga podporuje psychosociální prostředí ve skupině studentů v rámci přípravy učitelů. Výuka v předmětu Didaktika gymnastiky v části rytmická gymnastika a pohybová skladba je přípravou na vlastní pedagogické působení ve vzdělávacím procesu a na vlastní tvůrčí činnost při tvorbě některé z forem hudebně-pohybové kompozice. Nejmenším útvarem je propojování pohybů do sestav cviků, dále vytváření pohybových motivů navázaných na hudební fráze a motivy hudebně-pohybové motivy, nácvik pohybových etud a konečně tvorba a příprava prezentace pohybové skladby. Společné cvičení rozvíjí a podporuje vzájemnou komunikaci a spolupráci (např. cvičení dvojic, přehazování náčiní apod.). Kolektivní sdílení pohybu s hudbou ve skupině jedinců posiluje pocity sounáležitosti, zlepšuje

kultivaci pohybového projevu, usnadňuje nácvik pohybové dovednosti, přispívá k sebevědomí jednotlivců a podněcuje pohybovou tvořivost. K výuce gymnastiky patří tradičně upevňování kázně cvičenců, do jejich povědomí se dostává i způsob jednání fair play.

Uzlové body (klíčové body/kritéria) pro hodnocení didaktického výstupu hudebně-pohybové kompozice s náčiním

1. Výběr náčiní

- tradiční
- netradiční
- zvolená obtížnost manipulace s náčiním
- volba náčiní odpovídá myšlence hudebně-pohybové kompozice, dovednostem a věku cvičenců

2. Výběr hudby

- česká (lidová, populární)
- zahraniční
- zpívaná
- instrumentální
- odpovídá svým charakterem samotnému cvičení, tedy povaze a myšlence hudebně-pohybové kompozice
- správné tempo, rytmus, dynamika hudby
- přiměřená věku a hudebním zkušenostem cvičenců

3. Didaktický postup předcvičovatele (autora hudebně-pohybového výstupu)

- syntetický / analytický / analyticko-syntetický
- organizace skupiny cvičenců
- předcvičovatel seznámil cvičence s charakterem a obsahem cvičení
- zdůraznil uzlové body nácviku a techniky pohybu
- zda ukázal a věnoval čas nejprve nácviku nejobtížnějších částí celého cvičení – tedy zda postupoval od nejobtížnějšího k nejsnazšímu či zvolil jiný způsob
- využíval názornou ukázkou, slovní instrukce, hlasitou rytmizaci a zpětnou vazbu v průběhu nácviku
- do nácviku postupně zařazoval hudební doprovod
- nácvik probíhal plynule a bez rušivých vlivů jak ze strany cvičenců, tak ze strany předcvičovatele

- autor měl hudebně-pohybovou kompozici podrobně připravenou, jak obsah, tak zařazení prvků obtížnosti, zvládal nácvik i ukázkou předvedení
- autor při nácviku vystupoval jistě (sebevědomě) a s potřebnou autoritou
- autor motivoval cvičence

4. Výsledek hudebně pohybové kompozice

- autor vypracoval hudebně-pohybovou kompozici písemně
- provedení a obsah kompozice předvedené cvičenci odpovídalo připravené a písemné podobě autorova didaktického výstupu
- jaká byla aktuální reakce a zpětná vazba od cvičenců
- jaký byl celkový (výsledný) dojem z hudebně-pohybové kompozice

Hodnoticí formulář didaktického výstupu hudebně-pohybové kompozice

ROLE PŘEDCVIČOVATELE	ANO/ NE/ KOMENTÁŘ
Hlasový projev (zřetelné, jasné, hlasité pokyny, autorita a sebevědomé vystupování)	
Pokyny, slovní instrukce, tělocvičné názvosloví, názorná ukázka atd. (před a v průběhu cvičení)	
Teoretické a praktické dovednosti a znalosti předcvičovatele (úroveň dovedností, ovládá zvolený pohyb a hudbu atd.)	
Organizace skupiny (schopnost organizace a vedení; forma organizace atd.)	
Zpětná vazba a kontrola cvičenců; motivace cvičenců	
HUDEBNĚ-POHYBOVÁ KOMPOZICE	ANO/ NE/ KOMENTÁŘ
Pohybový obsah (obtížnost, plynulost pohybů, celistvost atd. vzhledem k úrovni dovedností cvičenců, k celkové kompozici a k hudbě)	
Hudební doprovod (koresponduje s pohybovým obsahem, odpovídá věku a charakteru skupiny cvičenců, vlastnosti hudby – tempo, rytmus, žánr atd.)	
DIDAKTICKÝ POSTUP	ANO/ NE/ KOMENTÁŘ
Druh nácviku (analytický, syntetický, analyticko-syntetický)	
Reakce a zpětná vazba cvičenců	
Celkový dojem z hudebně-pohybové kompozice	
Písemná příprava hudebně-pohybové kompozice odpovídá praktické realizaci	

Doporučení pro přípravu a vedení vyučovacích jednotek TV se zaměřením a rytmickou gymnastiku a hudebně-pohybovou výchovu

1. Výběr hudebního doprovodu

Charakteristika náčiní → materiál, manipulace, pohybový obsah atd.

Charakteristika skupiny cvičenců → věk, pohlaví, úroveň dovedností a tělesné zdatnosti atd.

Charakteristika hudby → rytmus, tempo, melodie, styl atd.

Znalost a povědomí o konkrétní skladbě → výběr hudby, která se líbí i žákům

Didaktický proces

2. Klíčové body pedagogického procesu

- osobnost a projev pedagoga – jeho působení na žáky
- organizace
- teoretické a praktické poznatky

3. Postup nácviku

- komplexní, analyticko-syntetický

Pohybová skladba – hudebně-pohybová kompozice

Prezentace vytvořené společné pohybové skladby je jedním z výstupů předmětu Didaktika gymnastiky. Je realizován na „Přehlídce pohybových skladeb“ studentů UK FTVS. Pohybová skladba je:

- specifický tělovýchovný vzdělávací program oboru Gymnastika
- gymnastické cvičení založené na úzkém spojení hudby a pohybu na základě určité myšlenky
- naplňuje principy tvůrčí činnosti aplikované do tvorby PS
- umožňuje (bezpečné, neohrožující, nestresující) zapojení do cvičení všem jedincům, včetně vulnerabilních (zranitelných, přecitlivělých)
- obohacuje život jednotlivce po stránce pohybové, estetické a ve formě společné PS navíc i celou skupinu po stránce sociální
- přináší dovednost tvořivě využívat vazbu mezi hudbou a pohybem

Specifika ovlivňování vulnerabilních osob prostřednictvím pohybové skladby

- V PS je důležitý každý cvičenec, protože přispívá k celkovému ztvárnění myšlenky skladby, každý cvičenec má svou specifickou roli (vkládá do skladby svůj pohybový projev).

- Začlenění do skupiny prožívá cvičenec pozitivně, v kolektivu není vystaven obavě z nenaplnění určitého individuálního výkonu. Může pociťovat uspokojení z předvedení skladby, její úspěch vnímá i jako svůj úspěch.
- Společné cvičení podněcuje a umocňuje emocionální výraz, násobí výraz jednotlivce. Cvičenci se vzájemně podporují, vkládají do pohybu i citový projev, který by se u mnoha cvičenců bez spoluúčasti skupiny nikdy neprojevil.

Význam programu pohybová skladba

- získání nových vědomostí z oblasti teorie hudby, pohybu a tělesné výchovy,
- učení se dovednostem založeným na osvojování uvědomělého, řízeného, estetického a optimálně rytmizovaného pohybu (ne na napodobování),
- pochopení struktury hudební předlohy a jejího ztvárnění pohybem,
- upevňování souladu hudby a pohybu,
- podněcování tvořivosti, zejména pohybové,
- posilování pohybové paměti,
- navozování podnětů ke spolupráci mezi cvičenci,
- používání principů uplatňovaných při tvůrčí práci,
- tvořivé syntetické aplikování osvojených dovedností gymnastiky a tance do společné pohybové skladby (její tvorba, nácvik, prezentace).

Přínos pohybové skladby

Pro cvičence je PS společným tělovýchovným programem, který charakterizuje:

- dlouhodobá příprava (trénink),
- osvojování nových dovedností,
- kultivování pohybového projevu,
- estetické prožívání hudby a pohybu,
- rozvoj spolupráce,
- přijetí sociální role ve skupině,
- využití obecných tvůrčích principů při aplikaci do PS.

Benefity pohybové skladby:

- tělovýchovný program,
- vzdělávací program,
- možnost prezentace tělovýchovné činnosti na veřejnosti,

- zdroj emocionálních a estetických prožitků,
- možná alternativa pohybové seberealizace,
- samostatný programem podněcování kreativity,
- specifická nabídka gymnastické a taneční činnosti pro jednotlivce a skupiny,
- náplň volného času.

Očekávání cvičenců od účasti v pohybové skladbě:

- pohybový obsah (osvojování),
- úspěšnost (prezentace na veřejnosti),
- seberealizace (pohybová, společenská, estetická),,
- náročnost (vztah k tělesné zdatnosti)
- účinnost (zdravotní efekty).

Zásady pro výběr pohybového obsahu Zařazená cvičení by měla:

- podporovat zdravotní efekty zařazených cviků,
- ovlivňovat vybrané složky tělesné zdatnosti,
- vést k osvojování nových dovedností,
- kultivovat pohybový projev,
- umožňovat estetické prožívání hudby a pohybu,
- podněcovat k pohybové tvořivosti,
- vytvářet podmínky pro pohybovou a společenskou seberealizaci,
- přinášet účastníkům radost a spokojenost z prováděné aktivity.

Principy tvorby pohybové skladby:

- princip celistvosti,
- princip gradace,
- princip kontrastu,
- princip opakování,
- princip variace,
- princip frázování.

Specifické motivy

V pohybové skladbě se uplatňují vedle principů tvorby v rámci ztvárnění hudebně-pohybových motivů i specifické motivy, které odlišují pohyb skupiny od pohybu jednotlivce. Jsou nositelem

toho, co dělá pohybovou skladbu společným cvičením, ve kterém se uplatňují různé role cvičenců. Ve skladbě dotvářejí kompozici hudby a pohybu.

- Ideový motiv vyjadřuje společným pohybem myšlenkovou představu vycházející z hudební předlohy a z námětu skladby.
- Motiv interakce, komunikační motiv, je „pohybovým rozhovorem“ mezi cvičenci. Je založen na vzájemné koordinaci cvičenců mezi sebou a mezi skupinami.
- Motivem spolupráce rozumíme spoluúčast a dopomoc cvičenců mezi sebou při provedení určitého pohybového úkolu.

Výkon v pohybové skladbě:

- součinnost cvičenců (pohybový soulad),
- koordinace mezi cvičenci (harmonická spolupráce),
- synchronizace pohybu skupin (souhra pohybových rolí),
- naplnění principů tvorby (celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace, frázování).

Doporučení pro organizaci praxe RG a PS

Rytmická gymnastika

1. Pedagog vhodně volí pohybový obsah cvičení jednotky, v rámci přípravy zváží přiměřenost výběru hudebního doprovodu, pohybový obsah, výběr náčiní.
2. V rámci přípravy provede rozbor hudebního doprovodu a uvede v soulad pohybový obsah a charakter vybraného náčiní.
3. Vhodně zvolí organizaci cvičenců ve vztahu k cíli cvičební jednotky a zajištění bezpečnosti v průběhu vlastního cvičení.
4. Určení cíle cvičební lekce, její přípravu a realizaci provede s ohledem na charakter skupiny.
5. Hudební předlohu volí pedagog s ohledem na typické znaky skupiny a dále tak, aby hudbě rozuměl on sám a dokázal ji účelně využít v průběhu výuky.

Pohybová skladba

1. Sladit pro nácvik strukturu daného pohybu s odpovídající strukturou hudby, v optimálním rytmu a tempu, navíc přiměřeně věku studentů, naplnit jejich očekávání a motivovat je k pohybu danou nabídkou hudebního stylu a žánru.

2. Reflektovat, zda je pohybová skladba využívána k nácviku dovedností, kdy jsou opakovaně procvičovány vybrané gymnastické činnosti, nebo jestli je pohybová skladba tvořena a připravována k prezentaci, tedy k předvedení tělovýchovné činnosti na veřejnosti.
1. Zvážit a rozhodnout pro koho bude skladba tvořena (pro jaký počet studentek a studentů), pro jakou příležitost, kdy a kde bude předvedena, do jaké míry se budou na tvorbě skladby podílet žáci nebo studenti, je-li zvolená myšlenka vhodná pro realizaci nápadu pro určitou příležitost.
2. Rozhodnout o volbě pohybového obsahu skladby, případné využití náčiní, náradí nebo nějaké zajímavé pomůcky umožňující podporu osvojování správné techniky cvičení a současně posilující celkové výtvarné vyznění skladby.
3. Vytvořit podmínky pro osvojení si stěžejních pohybových dovedností a následně je spojit s hudbou.
4. Vlastní nácvik postupuje od vícenásobného opakování jednotlivých cviků nebo pohybových aktů s hudebním doprovodem. Postupně spojujeme cviky logicky do pohybových motivů navazujících na hudební motivy. Logickým spojováním motivů do větších celků vznikají charakteristické fráze, případně až pohybové etudy. Nakonec spojením všech částí je vytvořena celá pohybová skladba, ve které jsou naplněny vnitřní kvality kompozice, kterými jsou principy tvorby (celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace a frázování) a specifické motivy (ideový, komunikační, spolupráce).

Vyučovací jednotka s obsahem RG

Příprava výuky, ve které se ke gymnastickým dovednostem připojuje hudba a manipulace s náčiním (tradičním i netradičním) je pro pedagoga náročná. Kromě výběru pohybového obsahu musí pedagog umět pracovat s hudbou, buď jako s hudebním doprovodem a při úzké vazbě jako s hudební předlohou. Je nutno, aby si osvojil teoretické a praktické znalosti z oblasti hudební nauky. Ve výuce používá odborné termíny z hudebně-pohybové výchovy a učí žáky a studenty pochopit a využít v praxi jednotlivé komponenty hudby. Pedagog by měl zvládat výběr a rozbor dané hudební předlohy, umět sladit charakter hudby s odpovídajícím pohybovým obsahem a charakterem vybraného náčiní, podněcovat rozvoj pohybové tvořivosti. Znalost metodiky nácviku manipulace s různým náčiním by měla být pro pedagoga samozřejmostí. Pedagog by si měl také uvědomovat, že rytmická gymnastika, jako cvičení s hudbou, velkou měrou pozitivně ovlivňuje psychický stav a myšlení jak jednotlivého cvičence, tak celé skupiny.

Výběr hudebního doprovodu ovlivňuje:

- Charakteristika náčiní → materiál, manipulace, pohybový obsah atd.

Každé náčiní je vyrobeno ze specifického materiálu, který udává charakter náčiní a s možností jeho spojení s manipulační technikou v rámci přiměřeně zvoleného pohybového obsahu. Především tempo, rytmus a dynamika pohybu s daným náčiním určují charakter hudby, kterou by měl pedagog k danému cvičení s náčiním zvolit.

- Charakteristika skupiny cvičenců (věk, pohlaví, úroveň dovedností a tělesné zdatnosti atd.)
Zvolená hudba by měla být pro cvičence přitažlivá a měla by u nich vyvolávat pocit sounáležitosti a psychického splnutí. Charakteristika skupiny cvičenců by měla pomáhat, jaké hudební preference, zájmy a úroveň dovedností má daná skupina, jak ji můžeme nejlépe zaujmout a současně pozitivně ovlivňovat úroveň dovedností a psychický stav cvičenců. Odlišnou hudební předlohu bude pedagog volit pro děti mladšího školního věku, pro školní mládež, dospívající populaci nebo dospělé či seniory.

Charakteristika hudby (rytmus, tempo, dynamika, melodie, styl atd.)

Hudební předlohu volí pedagog tak, aby jí především on sám rozuměl a dokázal na ni vést vyučovací hodinu. Teprve poté je schopen kvalitně předávat teoretické a praktické znalosti a dovednosti svým žákům a pozitivně ovlivňovat jejich fyzický i psychický stav. Proto při výběru hudby bere ohled i na své hudební preference a intuici. Zda pedagog nejprve zvolí náčiní nebo naopak hudební doprovod, není podstatné. Každý přistupuje ke tvorbě pohybového obsahu na hudební předlohu svým jedinečným způsobem. Pedagog však musí mít na paměti, že daný charakter hudby by měl co nejvíce odpovídat zvolenému náčiní. Tento faktor klade vysoké nároky na přípravu pedagoga před samotným vyučováním. Během realizace gymnastického programu pedagog rozpozná, zda zvolil hudbu a pohybový obsah správně a výuka probíhá podle očekávání. Ověří si, že vytvořená „hudebně-pohybová choreografie“ je jasně a logicky upořádaný a plynoucí celek.

- Znalost a povědomí o konkrétní hudební skladbě – učitel a žáci

Obecně platí, že hudební předloha s jasně daným, pravidelně se opakujícím rytmickým modelem, je nejvhodnější volbou pro tělovýchovný proces a pro cvičení s náčiním. Volba a preference žánru a charakteru hudby je samozřejmě v první řadě na pedagogovi, na jeho úrovni hudebních znalostí a dovedností, přesto by zvolená hudba měla být příjemná i aktuálně přitažlivá pro žáky a studenty.

Výběr hudby

1. Volit hudbu známou široké veřejnosti, tedy i žákům. Může jí být populární hudba reprodukováná v různých médiích.
2. Volit hudbu s dětskou či pohádkovou tematikou – tato hudba je často obecně známá už od dětství, a proto je nám blízká a podvědomě cítíme její správnou rytmicou strukturu.
3. Volit hudbu, u které známe text – ten může pomáhat jako záchytný bod při provádění pohybu, při zapamatování sledu pohybů, určovat zahájení či ukončení pohybového vzorce, či změny formace (uspořádání skupiny cvičenců) atd.
4. Volit hudbu, která vytvoří pozitivní atmosféru, naladí jak pedagoga, tak cvičence, umocní prožitek a posílí vliv hudby, který je pro cvičení s hudbou charakteristický a výjimečný.
5. Volit takovou hudbu, která bude mít snadněji pochopitelnou strukturu a povede pohyb, bude podporovat nácvik a zapamatování sestav cvičení.

Tvorba pohybové skladby

Příprava výuky, ve které je využívána forma pohybové skladby pro osvojování plánovaného učiva, pro ovlivňování rozvoje pohybové tvořivosti a pro posilování pohybové paměti je pro učitele velmi náročná. Jde nejen o část pohybového obsahu, ale i o výběr vhodné hudební předlohy, její myšlenkovou dramaturgickou – dějovou podstatu. Sladit pro nácvik strukturu daného pohybu s odpovídající strukturou hudby, v optimálním rytmu a tempu, navíc přiměřeně věku studentů, naplnit jejich očekávání a motivovat je k pohybu danou nabídkou hudebního stylu a žánru, vyžaduje od učitele nejen znalost metodiky nácviku gymnastických dovedností a znalosti z hudební teorie, ale také znalosti postupů a principů tvůrčí činnosti a určitou míru vlastní užité praxe. Je dílčím způsobem odlišné, jestli je „pohybová skladba“ využívána převážně záměrně k nácviku dovedností, kdy jsou opakovaně procvičovány vybrané gymnastické činnosti, nebo jestli je „pohybová skladba“ tvořena a připravována k prezentaci, tedy k předvedení tělovýchovné činnosti na veřejnosti.

Tvůrčí činnost – nápad, myšlenka, námět

Jakoukoli tvůrčí činnost předchází nápad. Učitel – autor si musí rozvážit všechny okolnosti, které ho při tvorbě, nácviku a případné prezentaci čekají. Musí se rozhodnout, pro koho bude skladba tvořena (pro jaký počet studentek a studentů), pro jakou příležitost, kdy a kde bude předvedena, do jaké míry se budou na tvorbě skladby podílet žáci nebo studenti. Musí uvážit,

jestli je zvolená myšlenka vhodná pro realizaci nápadu – námětu v konkrétních podmínkách, určí si vybranou formu skladby (např. gymnastickou, taneční, herní) a styl.

Pohybový obsah, výběr hudby

Zásadním rozhodnutím je volba pohybového obsahu skladby, případné využití náčiní, náradí nebo nějaké zajímavé pomůcky umožňující podporu osvojování správné techniky cvičení a současně posilující celkové výtvarné vyznění skladby. Dalším velmi důležitým krokem je výběr hudby tak, aby se líbila cvičencům a současně i inspirovala autora (autory), aby byla přiměřená věku a výkonnosti cvičenců. Je možno použít hotovou nahrávku (např. píseň, orchestrální skladbu), bude-li skladba použita celá nebo nastane nutnost jejího sestřihání s ohledem jak na hudební podněty obsažené ve skladbě, tak na potřebu celkové délky pro nácvik a prezentaci. Početně menší společná pohybová skladba by pro vystoupení na veřejnosti neměla přesahovat 3 minuty.

Tvorba kompozice pohybu a hudby

Než dojde k vlastní tvorbě kompozice hudby a pohybu, je nutno nacvičit stěžejní pohybové dovednosti a spojit jejich provedení s hudbou. Začínáme vícenásobným opakováním jednotlivých cviků nebo pohybových aktů s hudebním doprovodem. Postupně spojujeme cviky logicky do pohybových motivů navazujících na hudební motivy. Spojováním motivů do větších celků vznikají charakteristické motivy nebo fráze. Je vhodné dané motivy obměňovat tak, abychom našli co nejvhodnější a esteticky působící variantu. Nakonec spojením všech částí je vytvořena celá pohybová skladba, ve které jsou naplněny vnitřní kvality kompozice, jako jsou principy tvorby (celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace a frázování) a tvůrčí motivy (ideový, komunikační, spolupráce).

Další okolnosti tvorby

Před vlastní prezentací je nutno vyřešit i okolnost, kde bude skladba předvedena (na školním plese, na vánoční besídce, při zakončení školního roku, v rámci nějaké sportovní soutěže apod.), z kolika stran budou přihlížet diváci. Dalším úkolem je zvolit vhodný cvičební úbor nebo „cvičební“ kostým, který dotvoří záměr a myšlenku skladby. Cvičenci se musí cítit ve vybraném oblečení příjemně. Jen tak budou moci v pohodě svou skladbu prožívat a vytvářet tím vztah s diváky, případně na soutěži pohybových skladeb i pozitivně působit na odbornou hodnotící porotu.

Tvůrčí práce zakončená úspěšným předvedením je zdrojem radosti a spokojenosti všech zúčastněných. Pocit sounáležitosti cvičenců se svou skladbou je jedním z největších ocenění pro autora.

Inventář gymnastických činností v rytmické gymnastice

Inventář gymnastických činností v rytmické gymnastice je velmi široký a rozmanitý. Soubory cvičení rozdělujeme na část cvičení bez náčiní, část cvičení s náčiním (náčiní pro základní gymnastiku je odlišné od náčiní pro rytmickou a moderní gymnastiku), cvičení akrobatická, taneční a rytmické kroky, případně i cvičení s využitím náradí (náradí pro Základní gymnastiku je odlišné od náradí pro Sportovní gymnastiku).

Cvičení bez náčiní:

Polohy a pohyby celého těla: *postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, chůze, skoky, běhy, obraty.*

Postoje a pohyby do postojů

postoje obounož: snožné, rozkročné, nožné (na základně spočívají obě nohy, hmotnost těla je na obou nohách nebo převážně na stojné noze)

postoje jednonož (stoj na jedné noze)

základní polohy postojů - stoje, podřepy, dřepy, výpony

Pohyby hlavy

otáčení, klony, kroužení; kombinace otáčení a kroužení

Polohy a pohyby horních končetin

polohy paží: připažit, předpažit, upažit, vzpažit, zapažit

paže napnuté, pokrčené, skrčené

polohy ruky: ruka rovně, sklopena, vztyčena, odchýlena dovnitř a zevnitř,

v prodloužení, v pěst, zaoblená, roztažené prsty

pohyby paží: po přímce, obloukem, kruhem, osmou (osmy svislé a vodorovné, v čelné a bočné rovině), vlnou, točení, hmitání

Polohy a pohyby dolních končetin

polohy a pohyby nohou napjatých: přednožit, zanožit, unožit, roznožit, snožit

pohyby nohou krčením a napínáním: pokrčit (kolenní úhel je 90°), skrčit (úhel menší než 90°); kroužení, točení, hmitání

polohy a pohyby nohou pokrčených a skrčených

polohy a pohyby chodidel a špiček nohou (chodidla vytočená, rovně, vtočená; napnout, vztyčit), kroužení

Polohy a pohyby trupu

hrudník: suny (vpřed, vzad, stranou), klony (předklon, úklon, záklon), točení

trupu: klony (předklon – rovný, prohnutý, ohnutý, úklon, záklon – mírný, hluboký),

otáčení trupu (otáčení kolem svislé osy, trup společně s pánví nebo samostatně,

rotační pohyby vznikají postupným otáčením, kdy pohyb začíná impulsem z jednoho místa

pohyby pánve: vysouvání pánve (sunutím vpřed, vzad, stranou), kroužení se suny (pánev se vysune ve vodorovné poloze do daného směru mimo osu těžiště, trup a paže vyrovnávají v opačném směru rovnovážný postoj)

překlápění pánve – podsadit, vysadit (překlápění pánve vpřed a vzad kolem vodorovné osy procházející středem pánve)

překlápění stranou (kolem předozadní osy procházející středem pánve, jeden bok se zdvihá a druhý klesá), kroužení překlápěním (pánev opisuje kruh jakoby zavěšena nad středem uprostřed těla, trup a hlava jsou vytaženy po ose vzhůru)

otáčení pánve – kolem svislé středové osy, – kolem osy procházející jednou polovinou pánve (rotace)

vlna trupu – postupný vlnovitý pohyb páteře (v bočné rovině vpřed a vzad, v čelné rovině vlevo a vpravo)

osmy trupem (postupný spirálový pohyb vycházející z kroužení pánve, spojení rotace a vlny, pohyb doznívá v pohybu paží)

Chůze

normální chůze (energická, vznosná) – vpřed a vzad

chůze ve výponu – s propnutými koleny, – s mírným krčením a napínáním kolen

chůze stranou – se skrčováním únožmo, – do zkřížení

chůze dostředivá – vpřed, – vzad

chůze v podřepu (vpřed a vzad) – s vysouváním kročné nohy vpřed, – s přenášením váhy na kročnou nohu

Krokové vazby

přísunný krok stranou

chůze s hmoty podřepmo

cval (stranou a vpřed)

polkový krok (vpřed, s otáčením)

poskočný krok (vpřed, s otáčením)

skočná (vpřed, s otáčením)

valčíkový krok (vpřed, vzad, s otáčením, naskakovaný)

mazurkový krok (jednostranný, přeskakovaný)

baskický krok (ve 3/4 a 2/4 taktu)

taneční kroky: polonézový krok, samba, rumba, čača, rokenrol, charleston, salsa aj.

Běh

běh přirozený, přímý

běh s vysokým skrčením přednožmo a zánožmo

běh – protažený, protažený se snížením těžiště, – drobný

běh prošlapávaný

běh – dostředivý, – odstředivý

Skoky

skoky odrazem snožmo – přímý, – s prohnutím, – s rotací 90°- 360° a více, – „jelen“, – „kufř“,

skoky odrazem jednonož – s pokrčením přednožmo, – s přednožením, zanožením, unožením, –

„čertík“, – nůžkový skok, – příklepový skok (stranou, vpřed, vzad), – horainový skok, – „jelen,

– dálkový skok, – kadetový skok,

Obraty

obraty obounož o 180°- 360° přísunem, křížením

obraty přešlapováním o 180°- 360°

obraty jednonož (piruety) stejnostranné i nestejnostranné se skrčením únožmo

horainový obrat

pět základních principů točení:

a) základní postavení – výchozí poloha „příprava“

b) odraz do rovnovážné polohy se správným držením těla

b) nášvih paží – aktivní zastavení švihů paže s přenesením hybnosti a s točením obounož nebo jednonož (v libovolné poloze)

c) přetáčení hlavy při fixaci jednoho směru

d) spojení odrazu s rotací ramen bez pomoci paží

e) zvyšování rotace přibližováním končetin k ose otáčení.

Akrobatické tvary:

kotouly vpřed, vzad, přes hlavu i přes rameno

přemety stranou, vpřed a vzad

„přesedy“ (sedem skrčmo dvojný obrat nebo vzporem vzadu sedmo skrčmo dvojný obrat)

„sudy“ (dvojný obrat v lehu).

Cvičení s náčiním:

způsob držení náčiní

předávání náčiní

vedení náčiní v prostoru (oblouky, kruhy, osmy, po přímce)

vyvažování náčiní (na dlani a na jiných částech těla)

komíhání náčiní

kroužení náčiní

kutálení náčiní po zemi nebo po těle

odbějení náčiní (o zem, o tělo, o stěnu)

přeskakování a průchod náčiním

vyhazování a chytání náčiní

specifická manipulace pro jednotlivá náčiní a pomůcky (např. spirály se stuhou, tůkání s kuželi, roztáčení náčiní).

Taneční a rytmické kroky:

poskočný krok

přísunný krok

cvalový krok

polkový krok

„jednokročka“ (krok stranou a přísun druhé nohy)

valčíkový krok vpřed a stranou, valčíkový krok s obraty

baskický krok

základní kroky tanců, např. jive, ča-ča, waltz.

Příklady pro praxi RG a PS

(Jana Černá)

Příklad č. 1

Studenti vytvoří trojice nebo čtveřice. Skupiny si vyberou z typizovaného náčiní (obruč, švihadlo, míč) libovolný počet náčiní a tvoří společný pohybový motiv (4 takty). Z již vytvořeného motivu dále pracují na dalších principech pohybové skladby: variace a opakování. Využívají pouze ústní rytimizaci ve $\frac{3}{4}$ taktu. Délka trvání tvorby je 25 minut.

Již vytvořené motivy jsou využity k další tvorbě. Vždy jeden ze skupiny se stane „učitelem“ a naučí sousední skupinu. Tedy skupina A učí B a B učí A. Tím vznikne pohybový obsah celkem na 16 taktů. Skupiny na konci výuky prezentují výsledek.

Pomůcky: typizované náčiní

Organizační forma: trojice, čtveřice

Kompetence studenta: spoluvytváření základního motivu s vybraným náčiním, využití principů tvorby

Procvičování dovedností učitele: ústní rytmičtění, vedení malé skupiny, řízení procesu tvorby

Zpětná vazba: prezentace, hodnocení spolustudentů, hodnocení ze strany vyučujícího (obsah, organizace)

Příklad č. 2

Studenti jsou rozděleni do čtyř pracovních skupin (počet skupin vychází z počtu studentů přítomných ve výuce). Učitel vybere jedno z typizovaných či netypizovaných náčiní (švihadlo, tyč, míč, obruč, stuha, tenisový míček, šály apod.), které všechny skupiny mají stejné. Každá skupina se ve své tvorbě zamýšlí nad škálou cviků, cvičení a základních manipulací s cílem aplikovat zvolená cvičení dle zadaných didaktických stylů (30 minut tvorba zadání), kterými jsou styl příkazový, styl s řízeným objevováním, styl s nabídkou, styl se sebehodnocením. Pro prezentaci je vybrán vždy jeden zástupce za skupinu (60 minut prezentace skupin před ostatními). Vždy po od prezentování daného výukového stylu je v krátkosti výstup zhodnocen učitelem i spolustudenty. Kritéria: obsah, organizace, využití stylu, osobnost učitele, možná úskalí stylu.

Pomůcky: typizovaná a netypizovaná náčiní. Stejná pro skupinu

Organizační forma: ve skupinách

Kompetence studenta: využití rozdílných didaktických stylů a kritické zvážení využitelnosti stylů v oblasti rytmické gymnastiky

Zpětná vazba: prezentace výsledků, diskuse, zpětná vazba spolucvičenců a učitele.

Příklad č. 3

Studenti jsou vyzváni k řízené improvizaci na zadané téma a na učitelem zadanou hudební předlohu. Řízená improvizace bez náčiní/s náčiním, jednotlivci (skupinovou formou), dvojice a skupiny. Nabídka témat:

1. improvizace, kdy je cílem zejména vnímat hudební předlohu,
2. improvizace s cílenou reakcí na náčiní (nafouknuté balónky),

3. improvizace ve skupině (pohyb je veden rukou, hlavou, pánví, trupem apod.).

Pomůcky: nafukovací balónky

Organizační forma: jednotlivci, dvojice, skupiny

Kompetence studenta: zvládá zadat jednoduchý úkol improvizace, sám je schopen improvizaci předvést, chápe úlohu improvizaci při tvorbě a kultivaci a výchově

Zpětná vazba: prezentace před skupinou, hodnocení spolustudentů a učitele

Příklad č. 4

Výstupy studentů s předem zvoleným náčiní (typizované/netypizované/netradiční). Student přichází s domácí přípravou a hudební předlohou. Cílem ostatních studentů je převzít zadanou roli „žáka“ (žák nespolupracující, unavený, nadšený, hyperaktivní, s nezájmem apod.)

Cílem je naučit se řešit vzniklé situace při výuce rytmické gymnastiky.

Cvičení akrobatická a cvičení na nářadí

(Jan Chrudimský)

Východiska

V rámci inovace syllabu jsou do jednotlivých tematických bloků implementovány v podmínkách přípravy budoucích učitelů tělesné výchovy na vysoké škole problematiky managementu heterogenní třídy a vulnerability žáka/žákyně nebo skupiny žáků/žákyně a v příkladech uváděny a procvičovány aktivizační metody na úrovni činností učitele, využívání vhodných organizačních forem a motivace žáků/žákyně.

Cvičení akrobatická a na nářadí je částí gymnastiky, která vytváří mnoho překážek vedoucí k odmítání či nezájmu o cvičení ze strany žáků i učitelů. Mezi nejvýznamnější faktory radíme:

- Obavy a strach žáků plynoucí z náročnosti nebo nedostatečné zkušenosti žáků i učitelů.
- Nedostatečné materiální vybavení a jejich nepřiměřenost k věku a dovednostní úrovni žáků až žákyně.
- Nízká efektivita a intenzita cvičení na nářadí a cvičeníh akrobatických (spojeno s nedostatečných či nevhodným vybavením).
- Obtížnost a náročnost dovedností a jejich využitelnost.
- Bezpečnost cvičení a rizika úrazu, a to nejen při vlastním cvičení, ale také při manipulaci s nářadím.
- Rozdílná vstupní úroveň dovedností, zkušeností i zdatnosti žáků a žákyně.
- Uvedené příklady jsou společnými činiteli, které zásadním způsobem ovlivňují míru heterogenity třídy a vulnerability jednotlivých žáků.

V praktické výuce se zaměřujeme zejména na činnosti učitele při organizaci a realizaci výuky včetně hodnocení žáků/žákyně podporující motivaci žáků, minimalizaci rizik možného selhání žáka/žákyně a nechtěnému zvyšování heterogenity třídy. Obecná doporučení pro organizaci výuky cvičení akrobatických a cvičení na nářadí plynou z implikace obecných didaktických zásad (jejich konkretizaci uvádí na v konkrétních příkladech), vhodného využívání didaktických stylů a k nim odpovídající organizační formy. Z pohledu činností učitele se ukazuje za vhodné zejména cílená, individualizovaná zpětná vazba.

Výstupy z učení

Absolvováním praktických seminářů si studenti/studentky získají kompetence:

- využívat aktivizační metody v různých částech výuky cvičení akrobatických a cvičení na nářadí, zejména příprava a vedení rozcvičení, využívání adekvátních didaktických stylů, zapojení žáků, přiměřenosti náročnosti cvičení a individualizace výuky,
- v praxi uplatňovat odpovídající organizační formy podporující aktivitu a motivaci žáků,
- navrhovat a aplikovat vhodné postupy nácviku různě náročných gymnastických dovedností a jejich modifikace dle potřeby,
- identifikovat vulnerabilního žáka a vytvořit individuální plán vzdělávání s ohledem na plnění vzdělávacích cílů,
- využívat adekvátních způsobů dopomoci a záchrany s ohledem na aktuální potřeby žáky, žákyně, kvalitu a míře osvojení konkrétní gymnastické dovednosti,
- využívat gymnastického nářadí a náčiní s cílem zvýšit motivaci žáků, atraktivitu obsahu cvičební jednotky a zdatnost.

Organizace vyučovací jednotky (doporučení pro vyučujícího)

- Rozcvičení – vede student s využitím písemné přípravy. Vyučující poskytne prostor pro sebereflexi studenta/studentky a zhodnotí výstup studenta.
- Před zahájením výuky vyučující zařadí blok akrobatické přípravy a průpravných cvičení orientovaných na cíl vyučovací jednotky, při výběru cvičení zohlední aktuální úroveň zdatnosti a sumu osvojených dovedností, tj. maximálně využívá osvojených dovedností jako prostředku rozvoje motoricko-funkčních předpokladů.
- Vyučující u každé dovednosti na jednotlivých nářadích i v rámci cvičení akrobatických vždy do výuky zařadí: prostředky akrobatické přípravy, průpravná cvičení, uvede příklady „kontrolních cviků“, jejichž zvládnutí je nutnou podmínkou pro zahájení nácviku gymnastické dovednosti.
- Vyučující zdůrazní fyzikální a biologické aspekty techniky (uvede klíčová místa techniky), popíše a ukáže postup nácviku včetně jeho modifikací a možnosti využití nepřímé i přímé dopomoci.
- Vyučující vytvoří podmínky pro zdokonalování poskytování dopomoci.

- Vyučující vede a vytváří podmínky pro rozvoj schopnosti identifikovat chybu, poskytnout zpětnou vazbu a navrhnout vhodnou modifikaci pohybového úkolu nebo vnějších podmínek jeho realizace.
- Epizody zaměřené na stimulaci zdatnosti jsou zařazovány do každé lekce – vždy ve vztahu k charakteru obsahu, gymnastického náradí a konkrétní gymnastické dovednosti.

Evaluace didaktického výstupu

Získané kompetence jsou ověřovány formou didaktického výstupu studenta/studentky, který je realizován v rámci vedení rozcvičení a vedení epizody z nácviku konkrétní dovednosti z cvičení na náradí, anebo cvičení akrobatická.

Hodnocení vedení rozcvičení:

- Vyučující poskytne prostor pro sebehodnocení studenta (max. 5 minut),
- Vyučující využije návodných otázek,
- Vyučující zhodnotí výstup studenta/studentky, zaměří se především na hodnocení: a) Obsahu rozcvičení; b) Organizace rozcvičení; c) Osobnost – vystupování, kvalitu pohybového a řečového projevu v oblastech instrukce, korekce a zpětné vazby.

V rámci řízeného pedagogického výstupu vyučující ověří a vyhodnotí:

- plán cvičení jednotky, přiměřenost obsahu cvičení jednotky ve vztahu k aktuálním kompetencím žáků a žákyň, včetně aktuálnímu stupni zdatnosti, postupu a sumě osvojených gymnastických dovedností, a k cíli cvičební jednotky,
- využívání aktivizačních metod výuky gymnastiky, zejména využívání adekvátních didaktických stylů, zapojení žáků, přiměřenosti náročnosti cvičení a individualizace výuky,
- řečový a pohybový projev studenta,
- činnosti v rámci protiúrazové prevence.

K evaluaci využije evaluační formulář.

Hodnocené jevy		Hodnocení / Komentář
Seznámení s cílem výstupu	1) obsah (odpovídá zadání)	
	2) řečový projev (jasný, srozumitelný, strukturovaný)	
Organizace cvičenců a příprava nářadí	1) příprava nářadí je vhodně zorganizována – cvičenci mají jasné zadání úkolů, vyučující kontroluje přípravu	
	2) odpovídá zadanému cíli	
	3) umožňuje individualizaci náročnosti cvičení	
	4) podporuje efektivitu a úspěšnost cvičení	
Postup nácviku	1) odpovídá zadanému cíli	
	2) odpovídá úrovni zdatnosti a dovednostní úrovni studentů/studentek	
	3) respektuje didaktické zásady, koresponduje se zvoleným didaktickým stylem	
Činnost studenta	1) pohybový projev, názorná ukázka doplněná o uzlové body techniky	
	2) kvalita a odbornost řečového projevu (plynulost, srozumitelnost, využívání terminologie, načasování, komunikace se skupinou/jedincem)	
	3) identifikuje chyby v provedení a navrhuje odpovídající modifikace cvičení	
	4) zpětná vazba (volba strategie, načasování, frekvence ...)	
	5) využívání dopomoci a záchrany (přiměřená, odpovídá úrovni osvojení dovednosti, korektnost provedení ...)	

Příklady zadání didaktických výstupů:

Akrobacie	Hrazda	Přeskok
Zdokonalování kotoulu letmo, různé varianty náročnosti provedení, didaktický styl s nabídkou	Průpravná cvičení pro nácvik výmyku	Odrážová příprava a průpravná odrážová cvičení, různé varianty náročnosti, využití didaktického stylu s nabídkou
Hry s využitím kotoulu vzad	Průpravná cvičení, opakování základních poloh (vzpor, svis vznesmo, svis střemhlav vpředu i vzadu) a přechody z uvedených poloh	Průpravná cvičení – přímé skoky, využití nácvičných nářadí (molitanová bedna, molitanová kostka aj.)
Procvičování přemetu stranou s ohledem na individuální rozdíly zvládnutí dovednosti ve třídě, využití recipročního didaktického stylu	Průpravná cvičení pro výmyk ze svisu; skupina je koedukovaná	Seznámení s roznožkou, cvičení vedoucí k prvním pokusům o komplexní provedení s dopomocí
Zdokonalování provedení rondatu s ohledem na individuální rozdíly v kvalitě provedení, využití praktického didaktického stylu a stylu se sebehodnocením	Zdokonalování toče vzad, minimálně dvě varianty provedení s rozdílnou náročností, včetně možnosti dopomoci, didaktický styl s nabídkou	Procvičování skrčky, didaktický styl se sebehodnocením.
Seznámení s přemetem vpřed a zahájení nácviku, do prvních pokusů, vhodně zapojit žáky při poskytování dopomoci	Nácvik toče vpřed – didaktický styl reciproční	
Zdokonalení stoje na rukou, organizační forma: cvičení skupinové s různou náročností cvičení s využitím dopomoci poskytující žák		

Metodická doporučení pro organizaci a realizaci seminářů

Akrobatická příprava

- Vybraná cvičení akrobatické přípravy a cvičení zaměřených na stimulaci zdatnosti zařazujeme do každé lekce.
- Cvičení akrobatické přípravy ve vazbě s cílem semináře následují vždy po ukončení a evaluaci didaktického výstupu; časová dotace: 10 minut.
- Cvičení jsou prováděna hromadně, forma je zvolena podle obsahu: na značkách, proudem atd.
- Důraz je kladen na kvalitu provedení cvičení, identifikaci a popis chyb, ověřována je znalost správné techniky provedení a jeho zdůvodnění.
- Zdůrazňujeme pravidla a v praxi objasňujeme principy provedení dílčích průprav akrobatické přípravy: a) princip od jednoduššího ke složitějšímu, b) od polohy k pohybu, c) od vedených k rychlým až explozivním, d) rovnoměrně zatěžovat svalstvo trupu a dalších částí těla střídáním cviků v různých polohách, e) statické neprovádět s výdrží delší než 8 sekund, f) rozhodující je kvalita provádění cvičení, g) počet opakování cvičení a postupné zvyšování intenzity cvičení.

Dopomoc a záchrana

- Vysvětlit význam dopomoci pro efektivitu, rychlost a bezpečnost nácviku dovednosti.
- Objasnit vztah způsobu dopomoci k technice provedení.
- Vysvětlit rozdíl mezi dopomocí a záchranou, uvést konkrétní příklady.
- Vysvětlit význam nepřímé dopomoci a principy kombinace přímé a nepřímé dopomoci.
- Vysvětlit a na příkladech ukázat různé varianty poskytování dopomoci, zdůraznit význam odlišných způsobů poskytování dopomoci ve vztahu k úrovni osvojení si konkrétní dovednosti.

Cvičení akrobatická a cvičení na nářadí

- Ve vztahu k cíli a aktuální situaci (počet studentů, úroveň osvojení dovednosti, materiální podmínky apod.) využívat organizační formy: skupinové, cvičení proudem, cvičení na stanovištích.

- Ve vztahu k cíli a aktuální situaci (počet studentů, úroveň osvojení dovednosti, materiální podmínky apod.) využívat adekvátní didaktické styly – příkazový, praktický, reciproční, s nabídkou, se sebehodnocením, s řízeným a se samostatným objevováním.
- Ověřit aktuální úroveň zvládnutí dovedností, které byly obsahem přijímacího řízení (akrobacie, hrazda).
- V metodice nácviku postupovat: ukázka (přímá, nepřímá), vysvětlení techniky provedení, zdůraznit a v souvislostech vysvětlit uzlové body techniky, provést výčet vhodných cvičení akrobatické přípravy a cvičení průpravná, vysvětlit a ukázat způsob domoci či záchrany, efektivně organizovat skupinu s cílem maximální efektivity využití časové dotace a individualizace.
- Využívat nácvičná nářadí, nářadí z oblasti „educ gym“ (např. nakloněná rovina).
- U jednotlivých dovedností prostřednictvím ukázek objasnit možnosti využití osvojených gymnastických dovedností v kontextu jejich využití (tematický přístup).
- Vytvořit podmínky pro individualizaci nácviku a zdokonalování dovedností – rozdělit studenty a studentky dle jejich připravenosti k provedení dovednosti a aktuálního stupně osvojení.
- Dopomoc si poskytují studenti vzájemně, vyučující koriguje provedení, podává zpětné informace, modifikuje pohybové zadání.
- Důraz je kladen na bezpečnost, vyučující průběžně kontroluje kvalitu dopadových ploch, stav nářadí a poskytování dopomoci a záchrany.
- Zdůraznit náročnost (časová, organizační) přípravy nářadí, naučit studenty/studentky manipulace s nářadím.

Přeskok a skoky z malé trampolíny

- Ve vztahu k cíli a aktuální situaci (počet studentů, úroveň osvojení dovednosti, materiální podmínky apod.) využívat organizační formy: skupinové, cvičení proudem, cvičení na stanovištích.
- Ve vztahu k cíli a aktuální situaci (počet studentů, úroveň osvojení dovednosti, materiální podmínky apod.) využívat adekvátní didaktické styly – příkazový, praktický, reciproční, s nabídkou, se sebehodnocením, s řízeným a se samostatným objevováním.
- V metodice nácviku postupovat: ukázka (přímá, nepřímá), vysvětlení techniky provedení, zdůraznit a v souvislostech vysvětlit uzlové body techniky, provést výčet vhodných cvičení akrobatické přípravy a cvičení průpravná, vysvětlit a ukázat způsob domoci či záchrany,

efektivně organizovat skupinu s cílem maximální efektivity využití časové dotace a individualizace.

- U jednotlivých dovedností prostřednictvím ukázek objasnit možnosti využití osvojených gymnastických dovedností v kontextu jejich využití (tematický přístup).
- Vytvořit podmínky pro individualizaci nácviku a zdokonalování dovedností – rozdělit studenty a studentky dle jejich připravenosti k provedení dovednosti a aktuálního stupně osvojení.
- Dopomoc si poskytují studenti vzájemně, vyučující koriguje provedení, podává zpětné informace, modifikuje pohybové zadání.
- V případě přeskočků využije měkčených překážek (molitanová bedna), postupuje od zvládnutí překonání překážky (prevence úrazů, psychické bariéry) k postupnému osvojení si techniky přímých skoků.
- Při skocích z malé trampolíny jsou skoky přímé a převratové vyučovány v různých lekcích, nácvik salt postupujeme nejprve bez rozběhu vždy s dopadem na vyšší podložku.
- Zdůraznit náročnost (časová, organizační) přípravy náradí, naučit studenty/studentky manipulace s náradím.

Příklady cvičení a jejich organizace

Doskoková příprava a cvičení na rozvoj zdatnosti

V nácviku doskoku postupujeme od osvojení si korektní konečné polohy těla a jeho částí, přes změny polohy ze stoje i výponu provedené zvolna i s postupným zrychlováním.

Příklady cvičení:

- zaujetí konečné polohy doskoku – úzký podřep rozkročný, mírní předklon, předpažit dolů zevnitř – hmotnost těla je rozložena na celá chodila, hlava zpříma pohled směřuje vpřed,
- cvičenci stojí za sebou: cvičenec A zaujme konečnou polohu doskoku, cvičenec B vychyluje tlakem do ramen, zad nebo pasu cvičence A z rovnovážné polohy, cvičení lze provádět i se zavřenýma očima,
- úzký stoj rozkročný – připažit: zvolna výpon a současně předpažením vzpažit – zvolna podřep a předpažit dolů zevnitř, opakovaně.

Dále pokračujeme:

- opakovanými skoky na místě s doskokem po každém skoku (skoky v průběhu nácviku modifikujeme např. doprovodnými pohyby dolních končetin – skrčit přednožmo apod., nebo s přesně daným počtem obrátů kolem výškové osy těla),
- seskoky z vyvýšené plochy (výšku postupně zvyšujeme) až po doskok prováděny po předchozí pohybové činnosti např. z mírného rozběhu, rozběhu a odrazu z odrazového můstku nebo malé trampolíny.

Příklady cvičení zaměřená na rozvoj zdatnosti

Zásadní vliv na ztlumení kinetické energie těla cvičence v průběhu doskoku a vyrovnání se s účinky vnějších sil má koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru i rovnovážné schopnosti.

Příklady cvičení na rozvoj síly dolních končetin:

- Úzký stoj rozkročný – připažit: podřep/dřep – předpažením vzpažit a zpět.
- Úzký stoj rozkročný – pokrčit upažmo dolů, ruce v bok: zvolna podřep, výdrž a zvolna zpět.
- Stoj spojný – připažit: výpad levou – upažit a zpět, totéž opačně.
- Stoj spojný – vzpažit: výpon a zpět, cvičení lze provádět i s vyžitím náradí na příklad žebřin nebo horního dílu bedny.
- Stoj spojný – připažit: dřepem a pádem vzad kolébka do hlubokého lehu vznesmo a zpět.
- Podřep – pokrčit upažmo dolů, ruce v bok: poskoky vpřed, vzad, vlevo nebo vpravo (poskoky provádíme v podřepu).
- Dvojice stoj spojný zády k sobě – pokrčit zapažmo a zaklesnout se za lokty: vzájemným oporem podřep (dřep) a zpět.
- Dvojice stoj na levé – přednožit pravou – uchopit se za pravé ruce a levou uchopit přednoženou nohu spolucvůčence: podřep (dřep) a zpět; to samé na druhou nohu
- Opakované skoky na místě – doskok po každém skoku; cvičení můžeme provádět i z místa směrem vpřed, vzad i stranou.
- Opakované seskoky a doskoky z vyvýšené plochy; dbáme na provedení doskoku a určení odpovídající výšky seskoky včetně pružnosti dopadové plochy.
- Skoky s určeným počtem obrátů a doskok.

Příklady cvičení na rozvoj síly svalů trupu (zpevňovací příprava):

- Leh – přednožit dolů, vzpažit vzhůru, ramena nadzvednout z podložky: výdrž 6 – 8 vteřin (bedra jsou přitisknuta k podložce); obměny cvičení je možné provádět na boku i na břiše.
- Kolébky: v lehu, v lehu na břiše i na boku.
- „Gymnastické sudy“ – přednožit dolů, vzpažit vzhůru, ramena nadzvednout z podložky (bedra jsou přitisknuta k podložce, hlava v prodloužení trupu).
- Podpor na předloktí ležmo: výdrž 6 – 8 vteřin.
- Různé varianty vzporu ležmo svýdrží (6 – 8 vteřin).

Cvičení ve dvojicích:

- Zvedání zpevněného těla cvičence úchopem za dolní končetiny: cvičenec A leh, cvičenec B provede podřep rozkročný a úchopem za lýtky zvedá zpevněné tělo cvičence A; cvičení lze provádět v obměnách úchopu za paty; se střídavým pouštěním nohou (úkolem zpevněného cvičence je udržet nohy spojené); s pohupováním či kroužením zpevněného těla; cvičení lze provádět i v podporu na předloktí, ve vzporu i ve vzporu vzadu.
- Cvičenec A vzpor ležmo roznožný, cvičenec B úchopem za kotníky zvedne a přidrží nohy cvičence A na ramenou: cvičenec B provádí opakovaně dřepy/podřepy.
- Cvičenec A vzpor ležmo roznožný, cvičenec B drží nohy cvičence A pod koleny: vychylování ramen cvičence A vřed a zpět; obměna: vzad a zpět.
- „Trakař“ – ručkování/poskoky vřed, vzad, stranou.

Příklady cvičení na rozvoj orientace v prostoru a rovnováhy:

- Běh s obraty na místě vlevo/vpravo i střídavě.
- Běh vpřed/vzad/stranou s obraty vlevo/vpravo i střídavě.
- Opakované kotouly vřed i vzad; můžeme kombinovat i se skoky s obraty.
- Obraty ve výponu jednož.
- „Semafor“ Stoj spojný – připazít: 1. předpažit levou, 2. upažit levou, předpažit pravou, 3. vzpažit levou, upažit pravou, 4. předpažením připazít levou, vzpažit pravou a opakovat celá cyklus; cvičení lze provádět i za chůze nebo v kombinaci s poskoky odrazem obounož na místě i z místa.
- Podřep rozkročný – upažit: 1. – 3. váha úklonmo na levé, 1. – 3. zpět, 1. – 3. váha úklonmo na pravé. 1. – 3. zpět.

- Balancování v různých polohách těla – postoje, kleky, sedy, podpory i s využitím nářadí např. lavičky nebo kladinky.
- Varianty chůze a lezení na levičce nebo kladině: chůze vpřed, vzad, stranou i ve výponu; cvičení je možné provádět i se zavřenýma očima.

Skoky z malé trampolíny

Cíl: Seznámení a zahájení nácviku salta vpřed

Pomůcky: malé trampolína 2 kusy; dopadové duchny (6 kusů), švédská bedny 2 kusy

Organizace: dvě skupiny, organizační forma: cvičení proudem

Příprava nářadí: provádí studenti pod vedením pedagoga

Pohybová zkušenost: cvičenec zvládá komplexní provedení přímého skoku, prokázal schopnost zpevněného držení těla, umí základní provedení techniky doskoku, absolvoval základy rotační přípravy, rozumí principům vzniku otáčivých pohybů a v základech je aplikuje (otáčení kolem vertikální osy).

Poznámky:

- při seznámení omezíme možnost rušivých vlivů rozběhu a náskoku, potřebnou kinetickou energii získáme seskokem z vyvýšené plochy,
- trampolína je otočena nižší hranou směrem k dopadové ploše,
- výchozí poloha před seskokem na trampolínu: spoj spojný, vzpažit vpřed.

Uspořádání nářadí:

- bedna (bez jednoho dílu) – malá trampolína – dopadové žíněčky (tři na sobě)

Metodické poznámky:

- Cvičení vždy zahajujeme seskokem z vyvýšené plochy z výchozí polohy, a to předklonem trupu.
- Rozhodující pro zajištění točivosti je poloha těla v průběhu a dokončení odrazu: mírný předklon – vzpažit vpřed, boky nad místem opory.
- Cvičence průběžně rozděľujte podle výkonnosti, modifikujte cvičení, uplatňujte individuální přístup, cvičení lze v jedné skupině provádět s různou náročností – cvičenci, kteří nezvládají, setrvávají ve cvičení, dokud neprovedou bez zásadních chyb v provedení.

Cvičení:

- seskok a odrazem obounož kotoul letmo s dopadem na vyvýšenou podložku (cvičení lze modifikovat využitím překážky – ultralehká žíněnka položená na šířku k hraně trampolíny; zdůraznění letu a polohy těla v průběhu odrazu).

- Činnosti vyučujícího: při prvních pokusech poskytuje pomoc; podle způsobu provedení rozdělí studenty dle výkonnosti; nabídne modifikace cvičení.
- seskok a dorazem obounož salto vpřed toporně do lehu s dopadem na vyvýšenou plochu – vyučující zdůrazní význam pohybu paží: paže se nedotknou podložky, v průběhu letu předpažením připřit, hlava mírným předklonem, polohu těla a paží kontroluje i při dopadu.
- Činnosti vyučujícího: kontroluje polohu těla a paží i při dopadu, podává zpětnou vazbu, případně pomoc.
- seskok a dorazem obounož salto vpřed schylně do sedu s dopadem na vyvýšenou plochu – vyučující zdůrazní význam pohybu trupu v průběhu letu, předklon je proveden současně s pohybem paží, hlava v mírném předklonu.
- Činnosti vyučujícího: kontroluje polohu těla a paží i při dopadu, podává zpětnou vazbu; zdůraznit polohu těla při dopadu a následky setrvačnosti – pohyb trupu a hlavy vpřed a dolů.
- seskok a dorazem obounož salto vpřed skrčmo do sedu s dopadem na vyvýšenou plochu – vyučující zdůrazní význam pohybu trupu v průběhu letu, předklon společně s krčením nohou je proveden současně s pohybem paží, hlava v mírném předklonu; polohu těla a paží kontroluje i při dopadu.

Činnosti vyučujícího: kontroluje polohu těla a paží i při dopadu, podává zpětnou vazbu; zdůraznit polohu těla při dopadu a následky setrvačnosti – pohyb trupu a hlavy vpřed a dolů

Tematické okruhy ke zkoušce

Didaktika gymnastiky PGYM132N a PGYM132NK

- 1. Pojem gymnastika a dělení gymnastiky** (význam a cíle gymnastiky v rámci tělesné výchovy; instituce, které zajišťují a organizují gymnastické aktivity v ČR a ve světě; uplatnění gymnastiky v oblasti sportu pro všechny; základní odlišnosti mezi jednotlivými gymnastickými druhy a gymnastickými sporty)
- 2. Historie gymnastiky** (zahraniční a české tělovýchovné směry a systémy, které ovlivnily vývoj gymnastiky u nás; zakladatelé našeho TV systému; zakladatelka našeho TV systém cvičení žen; vliv gymnastického systému na současné pojetí výuky gymnastiky)
- 3. Olympijské gymnastické sporty a jejich zařazení do programu OH** (naši nositelé medailí na OH, osobnosti gymnastických sportů; vývoj náradí; disciplíny gymnastických sportů; přínos gymnastických sportů pro vývoj a současné pojetí výuky gymnastiky v TV)
- 4. Principy a kritéria hodnocení výkonů v gymnastických sportech** (odlišnosti hodnocení v jednotlivých gymnastických sportech olympijských i neolympijských; tvorba výsledné známky pro ohodnocení výkonu v gymnastických sportech)
- 5. Základní gymnastika** (význam a cíle ZG; pohybový obsah ZG, základní dělení programů ZG a příklady gymnastických činností; charakteristika gymnastického pohybu; zásady pro tvorbu gymnastických programů; využití hudby v ZG)
- 6. Individuálně-optimální držení těla** (definice; význam, účel a využití; kritéria posouzení držení těla; nejčastější chyby v držení těla, „pohybové vzorce – stereotypy“, gymnastická specifika držení těla)
- 7. Motoricko-funkční, respektive akrobatická příprava** (význam, přínos a využití; jednotlivé subpřípravy a jejich charakteristika; příklady cvičení)
- 8 Klasické posilování a zpevňovací příprava** (cíl a způsob provádění, rozdíl mezi cíleným ovlivňováním silové připravenosti konkrétní svalové jednotky nebo skupiny participujících svalů a ovlivňováním funkce oblasti tělesného jádra; principy „core training“; funkce hlubokého stabilizačního systému)
- 9. Využití a modifikace gymnastických cvičení a činností při ovlivňování úrovně pohybových schopností** (způsob provedení; objem a intenzita; organizace; tempo; příklady gymnastických cvičení)
- 10. Tělesná zdatnost** (definice; význam, přínos a využití; složky tělesné zdatnosti; možnosti ovlivnění jednotlivých složek gymnastickými činnostmi; kondiční a účelová gymnastika)

11. Pohybové učení v gymnastice (determinanty pohybového učení; fáze pohybového učení; optimální somatotyp pro jednotlivé gymnastické sporty; metody osvojování gymnastických dovedností, zpětnovazební informace)

12. Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově (didaktické zásady, formy, spektrum didaktických stylů a jejich využití v jednotlivých částech vyučovací jednotky a etapách motorického učení, gymnastika v RVŠ)

13. Didaktická interakce ve výuce gymnastiky (atributy interakce učitel – žák, žák – učivo; specifika řečového projevu a pohybové chování učitele při výuce gymnastiky; strategie výběru učiva; činnosti učitele a jeho rozhodování; význam dopomoci a záchrany)

14. Teorie a didaktické postupy nácviku základních gymnastických dovedností v akrobacii (stoj na rukou; kotouly; přemety; průpravná cvičení; nejčastější chyby v realizaci; dopomoc a záchrana).

15. Teorie a didaktické postupy nácviku základních gymnastických dovedností ve cvičení na hrazdě na přeskoku (hrazda – výmyk, toče, vzepření, průpravná cvičení, nejčastější chyby v realizaci; přeskok – převratové a nepřevratové skoky, průpravná cvičení, nejčastější chyby v realizaci).

16. Teorie a didaktické postupy nácviku visových a vzporových disciplín – bradla o stejné či nesteré výši žerdí; kruhy; kůň na šíř (charakteristika cvičení; příklady cvičebních tvarů vhodných pro nácvik ve školní TV; průpravná cvičení; záchrana a dopomoc).

17. Rytmická gymnastika (význam a cíle RG; pohybový obsah RG; základní dělení programů RG a příklady gymnastických činností; historické gymnastické systémy a významné osobnosti RG (rytmiky) a tance; využití RG ve školní TV a v Rámcových vzdělávacích programech; sportovní odvětví moderní a estetická gymnastika)

18. Technika a didaktika cvičení bez náčiní v RG (význam a účel cvičení bez náčiní; dělení inventáře činností cvičení bez náčiní a příklady gymnastických činností; popis techniky a postup při nácviku obrátů; spojení pohybu s hudbou; cvičení jednotlivců a ve skupině)

19. Technika a didaktika cvičení s náčiním v RG (význam a účel cvičení s náčiním; typizovaná a netypizovaná náčiní, pomůcky; základní technika manipulačních dovedností jednotlivých náčiní a příklady gymnastických činností; spojení pohybu s hudbou; zásady odborného popisu cvičení s náčiním; cvičení jednotlivců a ve skupině)

20. Aerobní gymnastika – aerobik (význam, účel a využití aerobiku; principy aerobního zatěžování; aerobní zdatnost; druhy aerobiku a jejich charakteristika; komerční formy a programy aerobiku; soutěže sportovního aerobiku FIG a FISAF)

- 21. Pohybová skladba** (historický vývoj, význam skladeb v rámci TV; využití PS v gymnastických sportech; využití PS v oblasti sportu pro všechny; společné pódiové pohybové skladby; tělovýchovná vystoupení; Vsesokolské slety a Světové gymnastické hry – historie a současnost)
- 22. Didaktika tvorby pohybových skladeb** (definice PS; složky PS; principy tvorby PS; motivy kompozice; zásady pro tvorbu PS, hodnocení PS; uplatnění tvořivosti v RG a PS)
- 23. Didaktika tanců, lidové tance** (společenský a pohybový význam tanců; Country tance – historie; dělení, didaktika základních kroků a figur; České a moravské lidové tance – historie, vznik; didaktika základních tanečních kroků)
- 24. Společenské tance** (historie, vznik, dělení společenských tanců; didaktika základních tanečních kroků; soutěže tanečního sportu)
- 25. Hudba v gymnastice** (funkce hudby při spojení s pohybem; význam hudby při osvojování pohybu; kritéria výběru hudebního doprovodu k pohybové činnosti; teorie a didaktika hudebně-pohybových vztahů – vysvětlíte pojmy: puls počítacích dob, metrum, tempo, rytmus, dynamika, agogika, tektonika, rytmizace pohybu)
- 26. Gymnastická terminologie** (význam, přínos a využití odborného názvosloví; systematika a dělení poloh a pohybů; specifika popisu cvičení bez náčiní, s náčiním a na nářadí)
- 27. Přínos gymnastiky pro pohybovou kultivaci OSP** (význam a přínos; individualizace programů; účinky v rovině fyzické, psychické a sociální; motorické kompetence a dovednosti)
- 28. Specifika základní gymnastiky pro osoby s tělesným postižením** (význam a přínos; dovednosti; vhodné gymnastické činnosti; podmínky realizace programů)
- 29. Specifika gymnastiky pro osoby se zrakovým postižením** (význam a přínos; dovednosti; vhodné gymnastické činnosti; podmínky realizace programů)
- 30. Specifika gymnastiky pro osoby se sluchovým postižením** (význam a přínos; dovednosti; vhodné gymnastické činnosti; podmínky realizace programů)
- 31. Specifika gymnastiky pro osoby s mentálním postižením** (význam a přínos; dovednosti; vhodné gymnastické činnosti; podmínky realizace programů)

Literatura

NOVOTNÁ, V. A KOLEKTIV. (2020). *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Karolinum, 169 s. ISBN 978-80-246-4599-5.

CHRUDESKÝ, J., ŠIMŮNKOVÁ, I., NOVOTNÁ, V. a kol. (2013). *Gymnastická terminologie*. Praha: UK FTVS. Multimediální učební text. CD. ISBN 978-80-87647-00-4.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. A KOL. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-1478-6.

CHRUDESKÝ, J., KRIŠTOFIČ, J., MAREK, J., VORÁLKOVÁ, J. (2012). *Gymnastika v obrazech*. Praha: UK FTVS. Multimediální učební text. CD. ISBN 978-80-86317-91-5.

NOVOTNÁ, V. A KOLEKTIV. (2012). *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum, 136 s. ISBN 978-80-246-2116-6.

NOVOTNÁ, V. PANSKÁ, Š., ŠIMŮNKOVÁ, I. (2011). *Rytmičká gymnastika a pohybová skladba*. Praha: UK FTVS. ISBN 978-80-86317-83-0. multimediální učební text (část textu RG a PS je vystavena na www stránkách UK FTVS)

KOLEKTIV AUTORŮ. (2009). *Gymnastika*. Praha, Karolinum, 114 s. ISBN 978-80-246-1733-5.

KRIŠTOFIČ, J. (2019). *Posilovací a protahovací cvičení v anatomických souvislostech*. Praha: UK FTVS, elektronická publikace, vystavena na www stránkách Katedry gymnastiky UK FTVS). ISBN 978-80-87647-51-6.