



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Základní škola a Střední škola CREDO, o.p.s

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.2963



CVIČENÍ S GYMNASTICKOU STUHOU

Výukový materiál č.: VY_32_INOVACE_146_Cvičení s gymnastickou stuhou

Vypracovala: Mgr. Miroslava Spurná

Určeno pro: 9. ročník, ZŠ praktická

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Tématický okruh: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – gymnastika, cvičení s náčiním

Vytvořeno dne: 7.10.2012

Odpilotováno dne: 13.11.2012

Anotace: Výukový materiál slouží jako didaktická pomůcka v hodině tělesné výchovy, kterou navštěvují žáci s poruchou autistického spektra. Učební materiál tvoří cvičební karty, na kterých jsou zobrazeny jednotlivé cviky s gymnastickou stuhou. Cvičební karty slouží jako didaktická pomůcka podporující aktivitu žáků při kolektivní i individuální pohybové aktivitě v rámci hlavní části vyučovací jednotky v tělesné výchově. Pohybové úkoly jsou zaměřeny na rozvoj a upevnění pohybových dovedností žáka s využitím tělocvičného náčiní.

Použité zdroje:

HOLBOVÁ, Sabina. *Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. ISBN 978-80-224-3144-4.

Metodický pokyn k učebnímu materiálu:

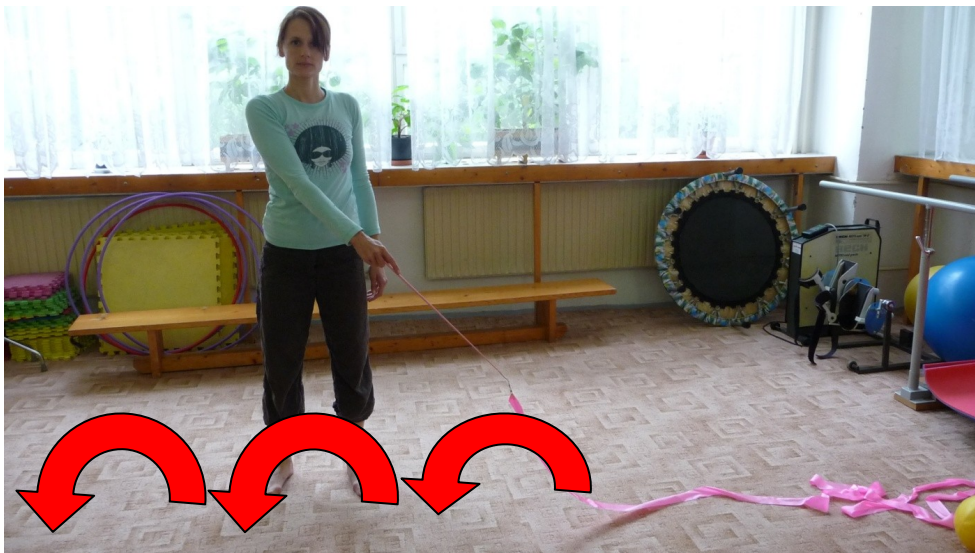
Žáky teoreticky i prakticky seznámíme s cviky na cvičebních kartách.

Při dalším použití cvičebních karet, je možné je využít k názornému vytvoření struktury činností v rámci hlavní části vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Cvičební karty:

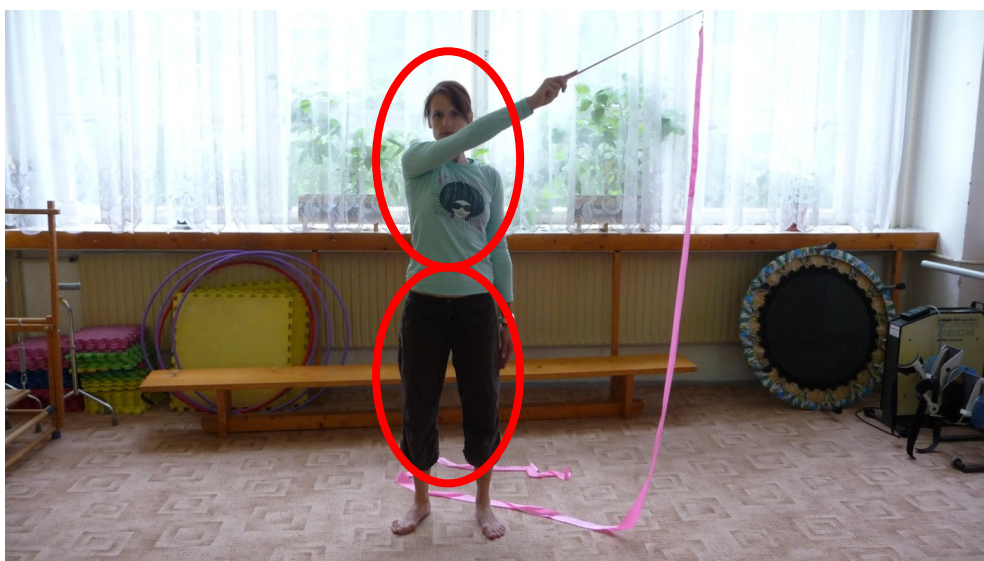
HAD

Rychlými pohyby v zápěstí vytváříme před sebou, podél podložky, drobné vlnovky. Vlnovky nám připomínají pohyb vlnícího se hada



OSMIČKA

Plynulým pohybem paže „kreslíme“ před sebou pomocí stuhy velkou osmičku



KOPEC

Nataženou paží provádíme velký oblouk nad hlavou z levé strany na pravou a zpět.



MLÝNSKÉ KOLO

Pohybem paží provádíme velké kruhy.

