**KROUŽEK ZÁKLADŮ GYMNASTIKY**

VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ CÍL

* na základě zábavného, zajímavého s pestrého programu aktivizovat zájem o sport a zdravý životní styl
* vybudovat kladný vztah k pohybu a radost z něj
* překonáním sebe sama si osvojovat základní dovednosti potřebné k zvládnutí gymnastických cviků a sestav
* rozvoj sociálních dovedností u dětí, rozvoj kooperace a dodržování pravidel fair-play
* rozvoj dětské fantazie a kreativity

OBSAH ČINNOSTI

* upevnit základní pravidla a návyky bezpečného pohybu a pobytu v tělocvičně
* usilovat o zvětšení rozsahu pohybu – rozcvičování, uvolňování, protahování, posilování všech svalových skupin
* zlepšení orientace v prostoru
* nácvik rovnovážných prvků
* nácvik zpevňovacích prvků
* nácvik základních gymnastických prvků s přihlédnutím k individuálním dispozicím cvičenců (s dopomocí i samostatně)
* chůze, obraty, skoky, běh, jednoduché prvky na kladině, koberci, odraz z gymnastického můstku
* kladina: náskok, různé druhy chůze, různé druhy skoků, různé druhy obratů, seskoky
* prostná: jednoduché sestavy (kotouly vpřed, vzad, letmo, stoj na rukou, přemet stranou
* přeskok: nácvik skrčky (výskok do dřepu), roznožky, odrazy z gymnastického můstku

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

* naučí se připravit na sportovní činnost rozcvičením, koncentrací, překonáním strachu či trémy
* získá kooperativní dovednosti
* naučí se chápat nutnosti disciplíny při tréninku, smysl průpravných cviků a posilování
* osvojí si praktické dovednosti pro cvičení na gymnastickém nářadí
* zlepšuje svoji fyzickou kondici, obratnost, rozsah pohybu
* základní znalost anatomie těla

METODY A FORMY PRÁCE

* přímé vedení
* individuální cvičení, cvičení ve dvojicích a skupině
* improvizace při cvičení na hudbu
* napodobování předvedených sestav
* teoretická výuka správného pohybu
* praktická výuka správného pohybu a provedení základních cviků

KLÍČOVÉ KOMPETENCE

* zná základní pravidla pro bezpečný pohyb a pobyt v tělocvičně
* umí se zapojit do kolektivu, vytvoření zdravé soutěživosti
* vybudování odpovědnosti za své výkony
* posílení zdravého sebevědomí
* cvičí samostatně i v kolektivu
* reaguje na podněty, dokáže přijmout výzvy a překonat překážky