

## **RÁMCOVÝ PLÁN ZÁJMOVÉHO ÚTVARU**

název: **Aerobic**

zpracoval/a: Jana Soukupová

### ***Cíle vzdělávání:***

- podpořit kladný vztah ke sportu a cit pro rytmus
- naučit samostatnosti a fyzické hygieně
- naučit se relaxovat, uvolnit, aktivně odpočívat, předcházet stresu a nervozitě
- podpořit správné držení těla

### ***Klíčové a odborné kompetence:***

- Kompetence sociální a personální – účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s vedoucími na vytváření pravidel týmu, přijímá role v činnosti, podílí se na vytváření příjemné atmosféry v kolektivu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, chová se ohleduplně.
- Kompetence k učení – pozoruje, experimentuje, získává nové poznatky, operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, samostatně pozoruje a získané výsledky porovnává.
- Kompetence k řešení problémů – vyhledá informace vhodné k řešení problému, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, samostatně řeší problémy.
- Kompetence občanská – respektuje přesvědčení druhých lidí, rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne podle svých možností pomoc, chápe základní principy chování v kolektivu.
- Kompetence pracovní – používá bezpečně a účinně nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, chrání zdraví své i ostatních.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času.

### ***Obsah činnosti:***

- naučit základní kroky aerobiku a jednoduché i složitější sestavy
- naučit se základní taneční kroky v zumbě
- cvičení na trampolínách, posilování, kalanetika
- jóga
- naučit se zkoordinovat pohyb rukou a nohou
- důraz na správné dýchání při jednotlivých cvicích
- naučit vnímat rytmus
- naučit reagovat na pokyny
- umět správně používat cvičební pomůcky (overbaly, gymbaly, stepy, posilovací gumy, činky)

### ***Očekávané výstupy:***

- rozumí základním pravidlům správného držení těla ve smyslu statickém i kinetickém,
- vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu
- rozlišuje základní dynamické stupně pohybu,
- rozlišuje základní členění času – vědomě používá různá tempa včetně zrychlování a zpomalování, pracuje s pauzou

- umí samostatně a tvořivě přemýšlet a pracovat,
- zvládá základní druhy kroků pro pohyb z místa a dokáže je správně používat,
- navazuje vzájemné pozitivní vztahy i ve větších celcích a skupinách,
- zvládá základní prvky obratnosti,

***Metody práce:***

- klasické (vysvětlování, předvádění a pozorování, práce s obrazem, instruktáž, napodobování),
- aktivizující (řešení problému, rozhovor, experiment, hra).