

RÁMCOVÝ PLÁN ZÁJMOVÉHO ÚTVARU

název: **Gymnastika**

zpracoval/a: Ing. Dominika Horejšová, Lucie Duchoňová, Miloslava Jíchová

Cíle vzdělávání:

- osvojit nové pohybové dovednosti
- seznámit děti s pokročilými gymnastickými a akrobatickými prvky
- rozvíjet pohybovou stránku těla a flexibilitu
- naučit členky pečovat o svou fyzickou kondici
- pomáhat odstraňovat špatné pohybové návyky
- rozvíjet schopnosti spolupráce v kolektivu

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, respektuje a chrání tradice, kulturní i historické dědictví, 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:

- metodou nápodoby nácvik jednotlivých kroků, figur a gymnastické prvky
- Uplatnění improvizace
- Vyjádření nálady skladby pohybem, orientace v různých rytmech
- Zrychlování a zpomalování pohybu
- Práce s dynamikou a uvolněním celého těla
- práce na flexibilitě a rozsahu pohybu

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:

- metody slovní – vysvětlování, rozhovor, práce s hudebním materiálem
- metody názorně demonstrativní – předvádění kroků, demonstrace figur, rytmická práce s poslechovým materiálem
- metody praktické – nácvik pohybových a tanečních dovedností
- metoda aktivizující – hra, nácvik na show (formace)