

Vzdělávací oblast: **Aerobik**

Ročník: 4.-5.

Kompetence ( výstupy )	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seznámí se s pojmem aerobik, pozná na DVD základy cvičení i cvičební hodiny</li> <li>- zvládá správné držení těla, uvědomuje si své tělo, zdatnost a kondici</li> <li>- ví, že pohyb pomáhá ke zdravému růstu, rozvoji kostí, svalů, plic a posiluje srdce</li> <li>- pozná české názvy a pojmenování základních kroků</li> <li>- uvědomuje si, že pohyb lze spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, slovem a že přináší radost a uspokojení</li> <li>- vše zvládá podle svých vlastních možností, musí mít z pohybu radost a cítit pohodu</li> <li>- umí vyjádřit jednoduchou melodii a rytmus pohybem</li> </ul>	<p>Aerobik – pojem slova, historie ve světě a v ČR, charakteristika daného předmětu a cvičení.</p> <p>Pohybové hry, využití říkadel.</p> <p>Pohyb a životospráva.</p> <p>Věkové zákonitosti ve cvičení.</p> <p><b>Základy Aerobiku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- názvosloví</li> <li>- kroky</li> <li>- nácvik kroků a jejich spojování do bloků</li> </ul> <p>využívání rytmiky, říkadel, hudby</p> <p><b>Nácvik pohybových rytmických skladeb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení podle vzoru</li> <li>- nácvik podle vlastní choreografie</li> <li>- spojování pohybu, rytmu, hudby</li> </ul> <p><b>Metody</b> – proudová pyramidová bloková</p> <p><b>Formy</b> - taneční aerobik step aerobik cvičení na fítballech cvičení s overballem</p> <p><b>Stavba cvičební hodiny aerobiku :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rozcvičení</li> <li>2. protažení</li> <li>3. hlavní aerobní část a uklidnění</li> <li>4. posilovací část</li> <li>5. závěr - protažení</li> </ol>		<p style="text-align: right;">str.</p> <p>1 - 11 2 - 4,8</p> <p>1 - 23,26,28 3 - 10 – 17 2 - 40 – 61 2 - 17,18 1 - 38</p> <p>1 - 82 2 - 31 – 39 4 - celá DVD – 1 CD- 2</p> <p>DVD – 1 ! 1 - 93 !</p> <p>1 - 42 DVD – 1</p> <p>1 - 100 1 - 114 1 - 123 1 - 134</p> <p>1 - 33</p>	<p>Průběžně po celý školní rok se střídají hodiny poznávací, metodické, rytmické a cvičební.</p>

## **Pomůcky a literatura :**

- 1 - Aerobik – M. Skopová, J. Beránková + DVD 1
- 2 - Aerobik s dětmi - H. Toufarová + CD 2
- 3 - Aerobic do školy – H. Toufarová
- 4 - Metodické listy aerobiku - B. Červenková

DVD - Olga Šípková - číslo 1 – pro všechny  
2, 3 – pro juniory

Cvičení na míči - J. Endacott - vypůjčeno z městské knihovny pod č. N 4124  
Pilates - A. Ungarová - // - pod č. N 4180  
Videokazety + DVD - Fit klub Heleny Jarkovské a Hany Kynychové