

## **TVNSSK - Tělesná výchova s didaktikou**

### **Okruhy**

#### **A) Didaktika tělesné výchovy**

1. Předmět didaktiky tělesné výchovy (základní pojmy, úkoly, obsah, vztah didaktiky tělesné výchovy k dalším oborům, postavení školní tělesné výchovy v systému vzdělávání v ČR).
2. Rámcové vzdělávací programy, jejich charakteristika, klíčové kompetence v tělesné výchově, cíle, obsah a výstupy pro gymnázia a odborné vzdělávání).
3. Motorické učení (fáze motorického učení, činnosti žáka a činnosti učitele v jeho jednotlivých fázích, mechanismy v motorickém učení).
4. Vyučovací postupy a metody, uplatnění didaktických zásad (komplexní, analyticko-syntetický, smíšený; rozdělení metod a jejich charakteristika; zásady).
5. Didaktické styly a příklady jejich praktického využití v tělesné výchově.
6. Organizační formy v tělesné výchově, příklady jejich praktického využití (jednotka školní tělesné výchovy, cvičení v přírodě, kurz, soutěž, vystoupení, plavecká výuka).
7. Metodicko-organizační formy v tělesné výchově, příklady jejich praktického využití (hromadná, skupinová, individuální atd.).
8. Jednotka školní tělesné výchovy (charakteristika, části hodiny, cíle, obsah a zásady pro jednotlivé části hodiny).
9. Druhy pohybů při tělesném cvičení, prevence správného držení těla (charakteristika jednotlivých druhů pohybu, jejich použití vzhledem k věku, druhu cvičení).
10. Strečink, posilování (fyziologie strečinku, charakteristika, obecné zásady, dávkování, zátěž, věkové kategorie).
11. Pohybové schopnosti a jejich rozvíjení ve školní tělesné výchově (druhy pohybových schopností; zásady pro rozvoj jednotlivých schopností pro věkovou kategorii adolescence; metody pro jejich rozvoj).
12. Ontogeneze, periodizace somatického a motorického vývoje, charakteristika jednotlivých vývojových období s důrazem na starší školní věk adolescenta.
13. Zdravotně orientovaná zdatnost a zdravotně orientovaná tělesná výchova (charakteristika, složky - aerobní a svalová zdatnost, složení těla; cílové oblasti zdravotně orientované tělesné výchovy a jejich charakteristika).

14. Hodnocení v tělesné výchově, klasifikace, problematika neprospívajících a integrovaných žáků.
15. Plánování v tělesné výchově (školní vzdělávací program, příprava na jednotku tělesné výchovy, problematika materiálních podmínek a jejich zohlednění).
16. Úrazová zábrana (charakteristika, hlediska, příčiny úrazů, dopomoc, záchrana, sebezáchrana).
17. Vzorová příprava na hodinu tělesné výchovy s tématem podle vlastní volby (cíle hodiny, rozvoj klíčových kompetencí, obsahové a časové rozvržení hodiny, zvolené metodicko-organizační formy, vyučovací postupy a metody, didaktické styly – jejich zdůvodnění s ohledem na zvolené cíle hodiny).

### **B) Didaktika sportovních odvětví se zaměřením na starší školní věk**

1. Organizace a řízení tělesné výchovy a sportu (struktura řízení, financování, instituce, sportovní svazy a asociace podílející se na podpoře školní tělesné výchovy).
2. Teorie a didaktika atletiky – běhy, víceboje (vhodné disciplíny a modifikace pro jednotlivá věková období; problematika výuky ve věku adolescence, význam učiva z hlediska zdravotně orientované zdatnosti).
3. Teorie a didaktika atletiky – vrhy a hody (vhodné disciplíny a modifikace pro jednotlivá věková období; problematika výuky ve věku adolescence, význam učiva z hlediska zdravotně orientované zdatnosti).
4. Teorie a didaktika atletiky – skoky (vhodné disciplíny a modifikace pro jednotlivá věková období; problematika výuky ve věku adolescence, význam učiva z hlediska zdravotně orientované zdatnosti).
5. Teorie a didaktika gymnastiky (charakteristika gymnastického učiva, obsah jednotlivých odvětví, problematika výuky gymnastiky, význam gymnastického učiva z hlediska zdravotně orientované zdatnosti).
6. Moderní gymnastické formy (jejich charakteristika a zásady, použití v hodinách školní tělesné výchovy, význam moderních gymnastických forem pro zdravotně orientovanou zdatnost).
7. Kondiční příprava na střední škole (zásady pro její realizaci, metody a prostředky rozvoje kondice ve věku adolescence).
8. Teorie a didaktika plavání (etapy plavecké výuky, jejich cíle, úkoly a obsah, základní plavecké dovednosti, speciální plavecké dovednosti, význam plavání z hlediska zdravotně orientované zdatnosti).
9. Outdoorové sporty (charakteristika, specifické cíle, letní a zimní outdoorové aktivity, disciplíny a soutěže, extrémní sporty v přírodě, možnosti využití outdoorových aktivit ve školní tělesné výchově, význam outdoorových aktivit pro zdraví).

10. Organizace a bezpečnost při řízení outdoorových aktivit (zajištění bezpečnosti fakultativní a kurzovní výuky, faktory vzniku úrazů v jejím průběhu, úrazová zábrana, příklady častých sportovních úrazů a aplikací principů 1. pomoci na vybranou úrazovou skutečnost - popište konkrétní postup zásahu).
11. Sportovní hry (definice, filosofie a dělení her – pohybové hry, sportovní hry, atypické sportovní hry, úkoly sportovních her, principy organizace a řízení her, role rozhodčího, význam pravidel sportovních her, problematika výuky z hlediska zdravotně orientované zdatnosti).
12. Teorie a didaktika útočných herních činností jednotlivce ve vybrané sportovní hře, příklady průpravných a herních cvičení, průpravných her.
13. Teorie a didaktika obranných herních činností jednotlivce ve vybrané sportovní hře, příklady průpravných a herních cvičení, průpravných her.
14. Teorie a didaktika útočných a obranných herních kombinací ve vybraných sportovních hrách, příklady průpravných a herních cvičení, průpravných her.
15. Teorie a didaktika atypických sportovních her (dělení, charakteristika vybraných her, jejich základní pravidla a jejich modifikace ve školní tělesné výchově, problematika výuky z hlediska zdravotně orientované zdatnosti).
16. Organizace turnaje ve sportovních hrách - charakteristika jednotlivých herních turnajových systémů (znaky systému, výhody a nevýhody, počet utkání, evidence výsledků, pořad navazujících utkání), soutěžní propozice a turnajové ceremonie.

### **C) Zdravotní tělesná výchova, výchova ke zdraví**

1. Výchova ke zdraví, zdravý životní styl, (základní složky, jejich charakteristika, možnost začlenění do výuky tělesné výchovy).
2. Pohyb a zdraví (objem, struktura, frekvence, intenzita, pohyb v různém prostředí, pohyb jako prevence civilizačních onemocnění, důsledky hypokineze).
3. Civilizační onemocnění (charakteristika jednotlivých onemocnění, možné příčiny vzniku, primární prevence).
4. Výživa jako jeden z pilířů zdravého životního stylu (zásady správné výživy, výživová pyramida, složky stravy).
5. Lékařsko-pedagogické sledování v terénních a laboratorních podmínkách.
6. Zdravotní TV – pojem, struktura vyučovací jednotky, didaktické zásady, zdravotní skupiny. Cvičení Klein-Vogelbach.
7. Pojem SDT, správný stereotyp chůze, VDT - rozdělení, prevence, terapie. Brügger koncept.
8. Vhodná a nevhodná pohybová aktivita v jednotlivých věkových kategoriích. Relaxace.

9. Oslabení dýchacího systému, oběhového aparátu, smyslových, nervových a metabolických funkcí. Dechová gymnastika.
10. Psychologické základy osvojování pohybových dovedností (senzomotorické učení, činitelé motorického učení, Felden-Kreisova metoda, psychologické aspekty hyperaktivity, hypoaktivity a neobratnosti, význam pohybové hry).
11. Sociálně psychologické aspekty v tělesné výchově (postoje, hodnoty a hodnotová orientace, sociální percepce, lidská komunikace, sportovní skupiny a jejich vedení, interpersonální a skupinové konflikty).
12. Aspekty motivace v tělesné výchově (druhy motivačních teorií, interakční model sportovní motivace, egomechanismy, výkonová motivace).
13. Psychické procesy v tělesné výchově a sportu (kognitivní procesy – vnímání, pozornost, paměť, představy, myšlení, emočně motivační procesy – emoce stenizující, etapy motivační struktury, procesy konativní).

### **Literatura**

- BĚLKOVÁ T. Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka. Praha: Svoboda, 1998.
- BLAHUŠOVÁ E. Wellness. Fitness. Praha: Karolinum, 2005
- BLAHUTKOVÁ M., RŮŽIČKOVÁ M. Sportovní gymnastika. Díl II. Ženy. Brno: Masarykova universita, 1999.
- BUCHTEL J. Teorie a didaktika volejbalu. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005.
- ČECHOVSKÁ I., MILER T. Plavání. Praha: Grada, 2001.
- DLABÁČEK V. Abeceda fotbalu. 2. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009.
- DOVALIL J. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002.
- DYLEVSKÝ I., DRUGA R. a MRÁZKOVÁ O. Funkční anatomie člověka. Praha: Grada, 2000.
- FIALOVÁ D. Strečink ve školní tělesné výchově. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004.
- FRÖML K. Vyučovací jednotka tělesné výchovy, Olomouc: UP, 1986.
- GNAD T. a PSOTOVÁ D. Běh na lyžích. Praha: Karolinum, 2006.
- HÁJKOVÁ J., VEJRAŽKOVÁ, D. Základní gymnastika. Praha: Karolinum, 1994.
- HOJDA M. Poprvé ve fitness centru. Praha: Grada, 2007.
- KRIŠTOFIČ J. Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely. Praha: ISV, 2000.
- JEŘÁBEK P. Atletická příprava děti a dorost. Praha: Grada., 2008.
- KUČERA M., DYLEVSKÝ I. a kol. Sportovní medicína. Praha: Grada Publishing 1999.

- NOVOTNÁ V., ČECHOVSKÁ I., BUNC V. Fit programy pro ženy. Praha: Grada, 2006.
- KAPLAN A. a kol. Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem. Praha: Portál, 2003.
- KAPLAN A., VÁLKOVÁ N. (2009) Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry. Praha: Olympia, 2009.
- KOUBA V. Motorika dítěte. České Budějovice: PF JU, 1985.
- KUČERA M., DYLEVSKÝ I., et al. Sportovní medicína. 1. vyd. Praha: Grada, 1999.
- PAVLÍK J. a kol. Sportovní gymnastika. Díl I. Muži. Brno: Masarykova universita, 1999.
- PERIČ T. Lední hokej. 1. vyd. Praha: Grada, 2002
- PLÍVA M. Klasifikace ve školní tělesné výchově. Praha: FTVS UK, 1989.
- PSOTTA R. Fotbal – základní program. Praha: Svoboda, 1999.
- SKRUŽNÝ Z. Florbal. 1. vyd. Praha: Grada, 2005.
- SLEPIČKA P., HOŠEK V. Psychologie sportu. Praha: Univerzita Karlova, 2009.
- RIEDER M., FIALA M. Lyžování. Praha: Grada, 2006.
- ROZTOČIL T., STLOUKALOVÁ B. Teorie a didaktika plavání. c2008. Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/roztoto1/>.
- ROZTOČIL T., ŠVEC J. Technika a didaktika plavání. HK: Gaudeamus, 1998.
- TÁBORSKÝ F. Sportovní hry II. 1. vyd. Praha: Grada, 2005.
- TÁBORSKÝ F. Sportovní hry. 1. vyd. Praha: Grada, 2004.
- TROJAN S. Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka. Praha: Grada, 2005.
- TŮMA M., TKADLEC J. Házená. 1. vyd. Praha: Grada, 2002.
- VELENSKÝ M. Basketbal. 1. vyd. Praha: Grada, 1999.
- VINDUŠKOVÁ J. Abeceda atletického trenéra. Praha: Olympia, 2003.
- VOBR R. Snowboarding. Moderní lyžování. České Budějovice: Kopp, 2005.
- VOJTÍK J. Sportovní příprava ve fotbalu. Plzeň: ZČU, 1998.