

Zdravotní tělesná výchova

Mgr. Roman Grmela, Ph.D.

Katedra podpory zdraví

KH – čtvrtek – 10:15 – 11 hodin

Případně MS Teams

Studijní literatura

- SYSLOVÁ, Vlasta. *Zdravotní tělesná výchova II. část.* ČASPV. Praha: ČASPV, ACI, 2003. 106 s. ISBN 80-86586-03-0.
- BERÁNKOVÁ, Lenka, Roman GRMELA, Jitka KOPŘIVOVÁ a Martin SEBERA. *Zdravotní tělesná výchova.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012. Elportál. ISSN 1802-128X.
- HÁLKOVÁ, Jitka. *Zdravotní tělesná výchova : speciální učební text. I. část, obecná.* 2. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny Akademie cvičitelů a instruktorů, 2001. 120 s.
- *Exercise in rehabilitation medicine.* Edited by Walter R. Frontera - David M. Slovik - David Michael Dawson. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics, 2006. ix, 454. ISBN 073605541X.
- BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení : uvolňovací, protahovací, posilovací.* 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 195 s. ISBN 9788024709482.

Cíle a úkoly ZTV

- Cílem ZTV je racionálním způsobem odstranit nebo zmírnit zdravotní oslabení, posílit organismus, a vytvořit tak předpoklady pro všestranný harmonický vývoj zdravotně oslabeného jedince.
- Poskytnout zdravotně oslabenému možnost sportovního vyžití ve vztahu k jeho schopnostem a zdravotnímu stavu.

Uvedenému cíli jsou podřízeny tyto úkoly

■ **zdravotní**

příznivě ovlivňovat zdravotní oslabení (specifické dle druhu oslabení – udržet, případně zlepšit, nezhoršovat!)

■ **vzdělávací**

vybavit cvičence základními pohybovými dovednostmi a návyky, prohloubit znalosti o vlastním zdravotním oslabení - vhodné a nevhodné pohybové aktivity, jejich dávkování

■ **výchovné**

vést k trvalému pohybovému režimu a utvářet pocit sebedůvěry ve vlastní schopnosti (dodržování zásad tělovýchovného procesu – pravidelnost, rozvoj psychických a sociálních schopností – vyrovnat se s určitým handicapem, komunikace)

Cvičební jednotka/vyučovací hodina

- Je základní organizační formou práce ve zdravotní tělesné výchově.
- Trvání – 45, 60, zřídka 90 minut, frekvence 1–3× týdně
- Rozdělení cvičební jednotky/vyučovací hodiny

Cvičební jednotka ve ZTV

- Rozdělení cvičební jednotky/vyučovací hodiny (45, 60, 90 minut max.).
- Část úvodní – cíl, úkoly, obsah, motivace, příprava organismu na zátěž (5 - 8 min.)
- Část hlavní – vyrovnávací – vyrovnávací cvičení dle druhu oslabení (15-20min.).
- Část hlavní – kondiční – rozvoj PS, PD (10 - 15 min.).
- Část závěrečná – psychické a fyzické napětí uvolnit, zhodnocení, úkoly, pochvala (5 - 7min.).

Obsah

Cvičební jednotka/vyučovací hodina a její jednotlivé části **se přizpůsobuje:**

- druhu zdravotního oslabení
- zdravotnímu stavu
- biologickému věku
- pohlaví
- pohybovému rozvoji cvičenců/žáků a jejich předcházející pohybové přípravě
- funkční zdatnosti cvičenců
- zájmu cvičenců