

Motorická činnost

MOTORICKÁ ČINNOST

TĚLESNÁ CVIČENÍ

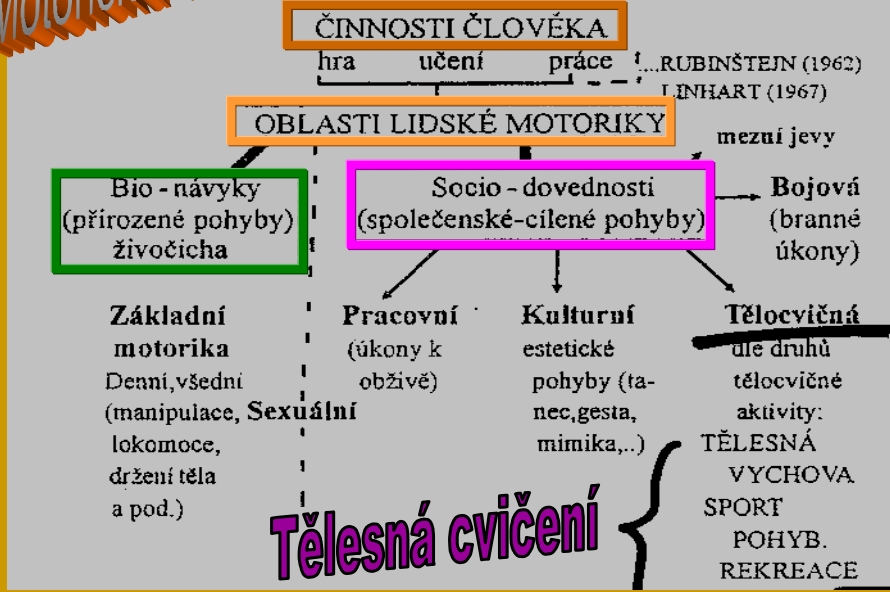
POHYBOVÉ STRUKTURY
PROCESY a VÝSLEDKY



- Cíle:**
- 1) CHARAKTERIZOVAT motorickou činnost člověka
 - 2) DEFINOVAT tělesná cvičení jako specifickou motorickou činnost
 - 3) VYMEZIT stránky tělesných cvičení

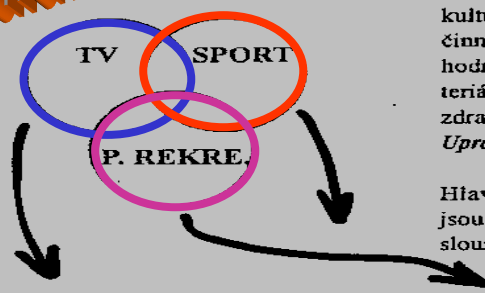
Pojmy: lidská činnost, oblasti motoriky (tělocvičná aktivita, tělesná cvičení - definice, vývoj, klasifikace) stránky tělesných cvičení: strukturální, procesuální, finální

Motorická činnost



Motorická činnost

aktivita (druhy)



Druhy aktivit v systému tělesné kultury. Systém TK obsahuje: činnosti, potřeby, vztahy, zájmy, hodnoty a normy; personální, materiální, institucionální, vědecké, zdravotní, ... zajištění.

Upraveno podle DRDÁČKÁ (1979) HODAŇ (1992)

Hlavním prostředkem činnosti jsou TĚLESNÁ CVIČENÍ (vždy slouží jinému cíli)

Cíle: <u>Tělesná výchova</u>	<u>Sport</u>	<u>Tělocvičná rekreace</u>
ZÁKLADNÍ VZDELÁNÍ • VŘCHOLNÝ VÝKON • ZÁBAVA-ODPOCINEK-FIT		
POVINNOST (škola - učitel)	(trenink a závod) (sport.klub-trenér)	(výkon není cílem) (organ.i spontánní-manager-cvičitel)

Příklad: Lyžařský zájezd (LVVZ) Lyžařský závod Víkend na horách

Otázka: Co je cesta do školy na lyžích? (pracovní-dopravní prostředek - nejde o tělocvičnou aktivitu)
Upraveno dle MĚKOTA (1985)

Motorická činnost

- Tělesná výchova =

základní, povinné, všeobecné vzdělání o tělesné kultuře

(základní rozvoj obecných motorických schopností, osvojení základního fondu motorických dovedností a vědomostí, vytvoření základních hodnot a postojů

k tělesné kultuře prostřednictvím tělesných cvičení)

- Sport =

předvádění vrcholných výkonů v tělesných cvičeních

(vrcholné rozvinutí a dotvoření specifických motorických předpokladů

k maximálnímu výkonu absolutní nebo relativní hodnoty v tréninkovém procesu a ve veřejné závodní činnosti)

- Rekreace (tělocvičná) =

obnovení dobrého tělesného stavu a zdraví

(využitím tělesných cvičení jako prostředků dalšího rozvoje, osvojování

a dotváření specifických motorických předpokladů k obnovení tělesné, psychické i sociální rovnováhy)



Historicky se vyvíjející pohybové celky

Kriteria vývoje

IDENTITA lov * boj * práce

STYLIZACE přeskok - skok o tyči

ARTIZACE plavání - „akvabely“

RACIONALIZACE
horine * streddle * „flop“

HEURIZACE windsurfing * snowbord



Tělesná cvičení

Klasifikace tělesných cvičení

Fyziologická

- A) **Poziční**
v leže - plavání
v sedě - veslování
ve stoje - vzpírání
- B) **Stereotypní**
Kvantitativní (skok, běh, ...)
Kvalitativní (gymnastika, hra, ...)
- C) **Situační**
Bajová
Terénní
Herní cvičení

Podle FARFEL (1975)

Funkcionální

- A) **Cyklická**
Atletika, Plavání, Cyklistika, Veslování, Rychlobruslení, ...
- B) **Acyklická**
Gymnastika, Slalom, Krasobruslení, ...
- C) **Soupeřivá**
Zápasy, Hry - zónové, přímé

Podle FOMIN (1984)

Logická

- STOJE
- PODŘEPY
- DŘEPY
- KLEKY
- SEDY
- LEHY
- PODPORY
- VISY

GUTS-MUTHS (1793)

PESTALOZZI (1807)

TYRŠ (1872)



OZERECKIJ (1924)

Podle TYRŠE
 FIALA (1974)

Tělesná cvičení

STRÁNKY TĚLESNÝCH CVIČENÍ



Tvary, fáze, obsah
 Akty - kombinace
 -aktivity (acyklická, cyklická TCV)

Rozvoj, učení
 Schopností-
 vlastností-
 dovedností

Výkony, výkonnost, zdatnost, zdraví
 Měření a hodnocení
 pohybových projevů

