

CÍLE, OBSAH A VÝZNAM ŠKOLNÍHO SPORTU



Jaroslava Chovancová

CÍLE, OBSAH A VÝZNAM ŠKOLNÍHO SPORTU

- ◉ pedagogikou školního sportu u v ČR - např. Vilímová, Rychtecký, Fialová
- ◉ konkretizace pojetí školního sportu v ČR: RVP pro ZV z roku 2004
- ◉ podstata - rozvoj klíčových kompetencí žáků:

- poznávání a pochopení zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty

- vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem

- pochopení významu zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní

pohody



Aktuální problémy školního sportu



- ◉ s narůstajícím školním věkem se snižuje se pohybová aktivita a podíl organizovaných sportovních aktivit
- ◉ rozpory mezi přáním, preferencemi, zájmy a realizovanou školní pohybovou aktivitou

Změny ve výuce

na oprávněné požadavky současné mládeže reagují
studijní programy budoucích učitelů TV

- ◉ prohlubovat orientaci na žáka
- ◉ připravovat na zdravý životní styl
- ◉ od jednostranné orientace na výkon přejít k uspokojení žáků, podporovat jejich prožitky a seberealizaci
- ◉ více dobrodružných aktivit, tance a hry (ne „klasická“ gymnastika, plavání nebo atletika)

Aktuální témata ve výzkumech školního sportu ve světě



- možnost vlastního rozhodování ve výuce tělesné výchovy je žáky vysoce ceněna
- žáci mají velký zájem o participaci na rozhodování týkajícím se obsahu výuky i metod výuky
- takto koncipované pojetí výuky tělesné výchovy hodnoceno jako efektivnější i z pohledu učitelů
- vztah školní edukace a podpory zdraví
- komunikace ve výuce tělesné výchovy
- možnosti školy při výběru sportovních talentů



SOUČASNÉ TENDENCE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY



- ◉ poznávání **zdraví** jako nejdůležitější **životní hodnoty**
- ◉ pochopení **zdraví** jako **vyváženého stavu** tělesné, duševní i sociální pohody
- ◉ získávání základní orientace v **názorech** na to, **co je zdravé** a co může zdraví prospět, i na to, **co zdraví ohrožuje** a poškozuje
- ◉ **propojování činností** a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji
- ◉ chápání **zdatnosti**, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako **významného předpokladu výběru profese**, partnera
- ◉ aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do **propagace** zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

ČÍLE TĚLESNÉ VÝCHOVY

VZDĚLÁVACÍ

INFORMATIVNÍ - FORMATIVNÍ



VÝCHOVNÉ

VŠEOBECNÉ - SPECIFICKÉ



ZDRAVOTNÍ

KOMPENZAČNÍ - HYGIENICKÉ



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

○ RVP pro VZ

○ Vzdělávací oblast:

Člověk a zdraví

Výchova ke zdraví a Tělesná výchova (součástí je i ZTV)



Tělesná výchova

◉ Vzdělávací obor :

- ◉ poznání vlastních pohybových možností a zájmů
- ◉ od spontánní pohybové činnosti k řízené a výběrové - smyslem je ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit každodenní pohyb a tím uspokojit své potřeby a zájmy
- ◉ cílem je optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, regenerace sil, kompenzaci zatížení, podporu zdraví a ochrana života
- ◉ předpokladem je prožitek z pohybu a komunikace při něm - dobře zvládnutá dovednost motivuje k dalšímu rozvoji
- ◉ sleduje se rozvoj pohybového nadání, odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné TV, případně v ZTV
- ◉ ZTV preventivně využívána pro všechny žáky a zadávána žákům se zdravotním (III. i II. zdravotní skupiny) oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení, cíl – správné provedení cviku

- obsah ZTV vychází z tematického okruhu:

Zdravotní tělesná výchova

- zařazena kvůli situaci v současné společnosti
- ZTV v životě usnadňuje četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat

➔ důvody:

- - nedostatek intenzivního a nevhodně zaměřeného pohybu
- - dlouhodobé setrvávání ve statických polohách
- - nadměrný příjem potravy v nevhodná skladba
- - nekvalitního ovzduší
- - stresové situace
- - nepříznivé sociální vztahy



Simpsonovi.cz

- RVP pro ZV reaguje na poznatky lékařů - zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé
- účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností
- současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu

TĚLESNÁ VÝCHOVA - Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

1. stupeň

Očekávané výstupy – 1. období, žák:

- ◉ spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- ◉ zvládá jednoduché pohybové činnosti jednotlivce a skupiny a usiluje o jejich zlepšení
- ◉ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- ◉ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti
- ◉ reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- ◉ orientuje se v informačních zdrojích o sportovních akcích ve škole i v místě bydliště

Očekávané výstupy – 2. období, žák:

- ◉ projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti
- ◉ zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení
- ◉ zvládá osvojované pohybové dovednosti a vytváří varianty pohybových her
- ◉ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování, reaguje v situaci úrazu spolužáka
- ◉ zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka
- ◉ jedná v duchu fair play: pravidla her, označí přestupky proti pravidlům, respektuje opačné pohlaví
- ◉ užívá základní názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu
- ◉ zorganizuje nenáročné hry a soutěže na úrovni třídy



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - UČIVO, 1. STUPEŇ -

1) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

2) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH
DOVEDNOSTÍ

3) ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

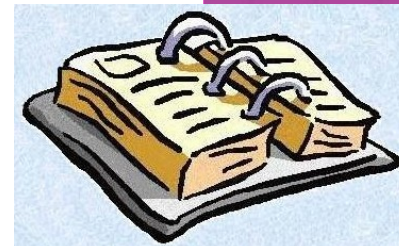


OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

- UČIVO -

1) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- ◉ **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- ◉ **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- ◉ **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- ◉ **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- ◉ **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- ◉ **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

- UČIVO -

2) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- ◉ **pohybové hry** – netradiční hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- ◉ **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- ◉ **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- ◉ **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- ◉ **základy atletiky** – rychlý/vytrvalý běh, skok do dálky/ výšky, hod míčkem
- ◉ **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou, ... herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- ◉ **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- ◉ **plavání** – (*základní plavecká výuka*) hygiena, adaptace, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- ◉ **lyžování, bruslení** (*podle podmínek školy*) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- ◉ **další pohybové činnosti** (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - UČIVO -

3) ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- ◉ **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- ◉ **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- ◉ **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- ◉ **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- ◉ **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- ◉ **zdroje informací o pohybových činnostech**



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - UČIVO, 2. STUPEŇ -

1) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

2) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH
DOVEDNOSTÍ

3) ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - UČIVO, 2. STUPEŇ -

1) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy, žák:

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - UČIVO, 2. STUPEŇ -

1) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ



Učivo:

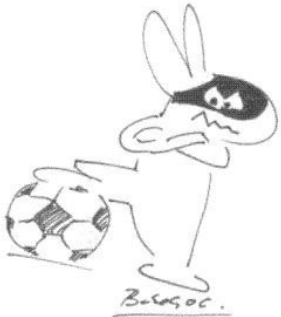
- **pohyb pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - UČIVO, 2. STUPEŇ -

2) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy, žák:

- zvládá osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

- UČIVO, 2. STUPEŇ -

2) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Učivo:

- ◉ **pohybové hry** – netradiční pohybové hry a aktivity
- ◉ **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- ◉ **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- ◉ **úpoly** – základy sebeobrany, základy aikidó, judó, karatedó
- ◉ **atletika** – rychlý /vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky/výšky, hod míčkem/granátem, vrh koulí
- ◉ **sportovní hry** (*alespoň dvě hry podle výběru školy*) – HČJ, HK, HS, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- ◉ **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce, přesun do terénu, pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce

OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - UČIVO, 2. STUPEŇ -

2) ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Učivo podle podmínek školy:

- **Plavání** – zdokonalovací plavecká výuka, plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- **lyžování, snowboarding, bruslení** – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku
- **další (i netradiční) pohybové činnosti**



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - UČIVO, 2. STUPEŇ -

3) ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy, žák:

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - UČIVO, 2. STUPEŇ -

3) ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Učivo:

- ◉ **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- ◉ **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- ◉ **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta
- ◉ **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- ◉ **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**
- ◉ **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování

OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA -

- ◉ POVINNÁ VÝUKA - PRVKY KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ
- ◉ VOLITELNÁ VÝUKA - UCELENÝ SYSTÉM PRO ŽÁKY

III. (II.) ZDRAVOTNÍ SKUPINY

1. stupeň

Očekávané výstupy – 1. období, žák:

- ◉ správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech
- ◉ zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Očekávané výstupy – 2. období, žák:

- ◉ pravidelně zařazuje speciální vyrovnávací cvičení svého oslabení ve správném počtu opakování
- ◉ zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA -

1. stupeň

Učivo:

1) ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

- **zdravotní oslabení** – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení

2) SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

- **základy speciálních cvičení** – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení

3) VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

- ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA -

2. stupeň

Očekávané výstupy, žák:

- uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
- zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení
- aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY - ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA -

2. stupeň

Učivo:

1) ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

- **základní druhy oslabení jejich příčiny a možné důsledky** – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti

2) VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

- **pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

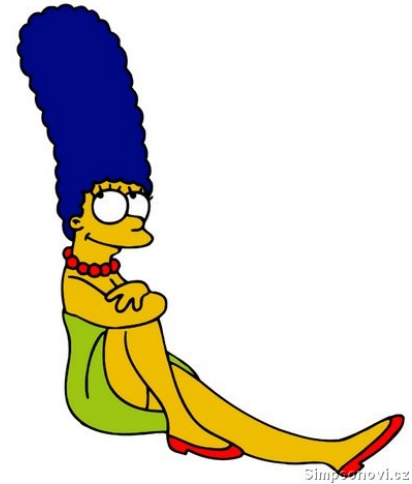
- ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA -

2. stupeň

3) SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

Učivo:

- **oslabení podpůrně pohybového systému (A)**
 - poruchy funkce svalových skupin (A1)
 - poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2)
 - vybočení páteře do stran (A3)
 - poruchy stavby dolních končetin (A4)
 - lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen
 - protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle
 - posilování svalstva a vzpřimovačů trupu
 - zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu
 - uvolňování páteře
 - rotační cvičení
 - správný dýchací stereotyp



OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

- ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA -

2. stupeň

Učivo:

3) SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

- ◉ **oslabení vnitřních orgánů (B)**
 - oslabení oběhového a dýchacího systému (B1)
 - oslabení endokrinního systému (B2)
 - obezita (B3)
 - ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4)
 - rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů
 - hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži
 - adaptace na zvýšenou zátěž
 - cvičení koordinace a rovnováhy

OBSAH ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

- ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA -

2. stupeň

Učivo:

3) SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

○ **oslabení smyslových a nervových funkcí (C)**

- oslabení zraku (C1)
- oslabení sluchu (C2)
- neuropsychická oslabení (C3)
- adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému
- koordinace pohybu
- rovnovážné polohy
- rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu
- cvičení s hudebním doprovodem
- orientace v prostoru
- zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání

A TO JE VŠE PŘÁTELE

