

# Organizace

- Přednášky online - do 17.2
- Terminologie prakticky online – 17.2
- Závěrečný písemný test 70% úspěšnost – leden  
(mimo vaši blokovou výuku)
- Okruhy otázek

# Osobnost učitele TV-fyzioterapeuta?

- profesní dispozice  
(schopnosti, dovednosti, vědomosti)
- osobnostní vlastnosti

# Činnosti ve výchovně vzdělávacím procesu

- výchovné
- vzdělávací
- řídicí a organizační
- plánovací
- administrativní a ekonomické

# Struktura osobnosti

- Schopnosti
  - pohybové
  - didaktické
  - percepční
  - komunikativní
  - organizační
  - mentální a tvůrčí
  - akademické

# Typologie osobnosti

- autokratický
- demokratický
- liberální

# Realizace procesu

- kvalita přípravné části
  - adekvátní metody
  - didaktické styly
  - vyučovací způsoby, postupy, druhy učení, organizace

# ORGANIZACE FORMY PRÁCE v TV

- Základní organizační forma povinného předmětu TV je **vyučovací hodina**.
- **PRO KOHO??** (všichni žáci, ve všech ročnících, žáci se zdravotním oslabením...)
- **JAK DLOUHO??** (45 minut – minimum ve všech ročnících 2 vyučovací hodiny povinného předmětu TV, 3 hodina a další lze dle podmínek, záleží na řediteli školy, dle RVP, ŠVP mohou více...)

- **KDO??** (přímo řízena učitelem – plná zodpovědnost).

Hodina by měla úzce **navazovat** na předcházející i navazující hodiny.



■ Podle obsahu zařazených sportů rozlišujeme vyučovací hodiny:

■ *Gymnastické*

■ *Atletické*

■ *Herní*

■ *Úpolové*

Monotématické, smíšené (podle tematické četnosti)

Dívčí, chlapecké, koedukované

# STRUKTURA HODINY TV

- Stavba hodiny ovlivněna mnoha činiteli, není vhodné setrvávat na jedné podobě!!!!!!!
- - obsah, cíl učiva, prostor, čas, psychická i fyzická úroveň žáků, zkušenosti a předpoklady učitele a další didaktické skutečnosti, modifikují konkrétní podobu vyuč. jednotky

# Struktura hodiny TV

1. ÚVODNÍ (cca 3-5 minut) cíl - připravit žáky na zatížení, zahřát svaly, organismus
  - organizační (nástup, pozdrav, navození atmosféry, motivace, sdělení úkolů, cílů...)
  - rušná část (zahřátí organismu – chůze, běh, skoky v souladu s činností hlavní části vyučovací hodiny, využití nářadí, které budu používat v dalších částech hodiny), žák by se neměl unavit, cíl=zahřát organismus

# Struktura hodiny TV

2. PRŮPRAVNÁ (cca 6-12 minut) cíl – připravit pohybový aparát na zatížení

- Průpravná a všeobecně rozvíjející (kondiční cvičení) pro správné držení těla.
- Uvolňovací, protahovací, dechová cvičení (Posloupnost, principy, počet opakování atd....)

# Struktura hodiny TV

3. HLAVNÍ (cca 25 minut) cíl – nácvik nových pohybových dovedností, rozvoj rychlostně-silových schopností, rozvoj vytrvalostních schopností

# Struktura hodiny TV

- (plnění úkolů dle RVP – je závazný dokument, který vydává min. školství pro určitý okruh škol - jedno RVP např. pro bezpečnostně právní školy... + disponibilní hodiny, tím se můžu lišit ŠVP – jsou vlastně osnovy a tematického plánu)

# Struktura hodiny TV

- Realizace nejobtížnějších úkolů celé vyučovací hodiny TV. Na počátku se doporučuje zařadit:

A) nácvik nových pohybových dovedností, ne delší než 10 minut

- vysvětlit
- ukázat (velmi dobrý efekt)
- upozornit na problematická místa
- nacvičovat

# UKÁZKA

1. jedinci musí dobře vidět
2. předcvičovat zrcadlově
3. nevysvětlovat při předvádění náročného cviku
4. dát prostor na otázky
5. položit otázky, abych zjistil, zda cvičenci pochopili



## Struktura hodiny TV

- B)** zařadit-požadavky, maximální intenzita 6-10 sekund – počet opakování pohybů max. intenzity 4-8 krát, střídám asi 2-3 minuty pohybovou činností mírné intenzity (celková doba úseku cca 6minut) pohybové činnosti s rychlostně silovými

# Struktura hodiny TV

C 1) buď opakovat pohybové dovednosti

C 2) nebo rozvoj vytrvalostních schopností –  
zvyšovat aerobní kapacitu organismu,  
déletrvající činnosti nenáročný charakter s nižší  
intenzitou TF kolem 120 tepů/min (12 minut)

# Struktura hodiny TV

4. **ZÁVĚREČNÁ (cca 5 minut) cíl – celkové uklidnění organismu po absolvované zátěži**
  - Kompenzační cvičení – protahovací, relaxační, dechová – delší výdrže – strečink 20-30....  
Sekund...
  - **NEZAPOMENOUT ZHODNOTIT PRŮBĚH HODINY** (individuálně upozornit na chyby, ale také pochválit!!!!!!!!!!!!!!)