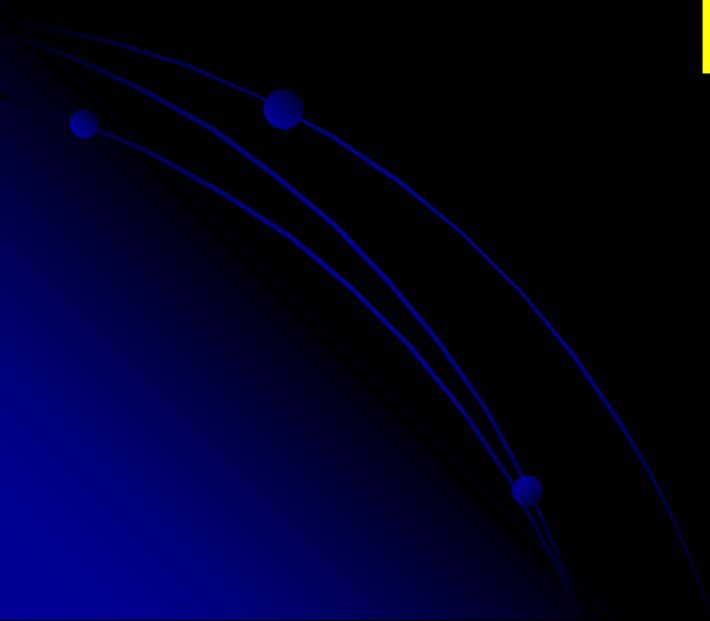


Tělesná výchova na základní škole praktické



① Tělesná výchova a zdravotní tělesná výchova



Druhy tělesné výchovy

(podle podstaty tělovýchovného procesu a poměru pedagogické x zdravotnické péče)

- 1) **TV výběrová** – výběrové školy, specializovaní trenéři, větší rozsah,...
- 2) **Normální TV** – viz. osnovy škol
- 3) **Zdravotní TV** – žáci s trvale či přechodně změněným zdravotním stavem
- 4) **Léčebná TV** – zdravotníci, rehabilitační a fyzioterapeutická funkce, zaměřeno na nemocného jedince

Funkce tělesné výchovy

- **diagnostická** – poznávání možností a potřeb
- **vzdělávací a rozvojová** – formování dovedností, návyků..
- **kompensační a zdravotně preventivní**- ovlivňování tělesné i psychické zátěže (vyplývající z výuky, postižení..)
- **socializační** – utváření nových vztahů
- **informační** – náměty pro pohybovou činnost
- **propagační** – zdůrazňování aktuálního trendu
- **ochranná** – návyk na bezpečnou a zdravou pohybovou činnost

Tělesná výchova

- Rozsah tělesné výchovy na ZŠ praktické jsou 3 hodiny týdně.
- TV je určena a vytvářena pro všechny žáky ZŠ praktické.
- Základní formou je povinný předmět Tělesná výchova.
- Činnosti, poznatky a návyky získané v povinném předmětu by měl mít žák možnost si ověřovat, doplňovat a obohacovat v dalších formách pohybových aktivit v průběhu výuky, (např. cvičení v jiných hodinách, pohybové aktivity o přestávkách...) i mimo vyučování.

Zařazení tělesné výchovy v RVP

- Tělesná výchova je v RVP zařazena do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví spolu s Výchovou ke zdraví.
- Vzdělávací obor Tělesná výchova umožňuje žákům aktivně využívat a ovlivňovat vlastní pohybové možnosti s ohledem na zdravotní a pohybová omezení.
- Ve shodě s věkem, postižením a pohybovými možnostmi je vede od spontánního pojetí pohybu k řízené pohybové aktivitě a vlastní pohybové seberealizaci.

Očekávané výstupy – 1.stupeň

● 1. období:

- získat kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám
- zvládat podle pokynů přípravu na pohybovou činnost
- reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti
- mít osvojeny základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů
- dodržovat základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a mít osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách

● 2. období:

- znát význam tělesné zdatnosti pro zdraví a snažit se začleňovat pohyb do denního režimu
- zařazovat do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením
- zdokonalovat základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností
- reagovat na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti
- dodržovat pravidla her a jednat v duchu fair play
- zlepšovat svou tělesnou kondici, pohybová projev a správné držení těla
- zvládat podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umět využívat cviky na odstranění únavy
- uplatňovat hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti

Očekávané výstupy –2.stupeň

● ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- pochopit zásady zatěžování, změřit úroveň své tělesné zdatnosti jednoduchými zadanými testy
- usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí
- cíleně se připravit na pohybovou činnost a její ukončení
- využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
- odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
- vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity
- znát základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného
- uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu

● ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudit provedení osvojované pohybové činnosti, označit příčiny nedostatků

● ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- užívat osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka
- naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodnout se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu a dodržovat ji
- rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotit je
- spolurozhodovat osvojované hry a soutěže

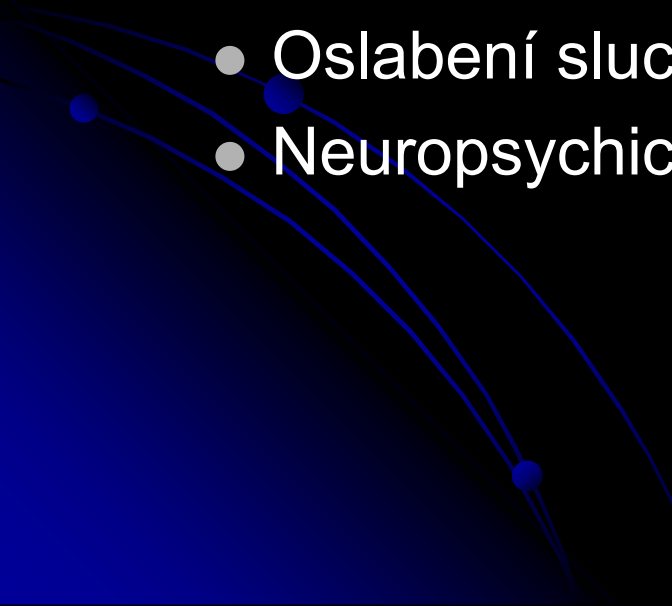
Zdravotní tělesná výchova

- Pro žáky s trvale či přechodně změněným zdravotním stavem – III. Zdravotní skupina
- Na doporučení lékaře
- Cíl: odstranit nebo zmírnit zdravotní oslabení a celkově zlepšit předpokládaný stav
- **A Oslabení podpůrně pohybového systému**
 - Poruchy funkce svalových skupin
 - Poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení
 - Poruchy páteře – vybočení páteře do strany
 - Poruchy stavby dolních končetin

- **B Oslabení vnitřních orgánů**

- Oslabení oběhového a dýchacího systému
- Oslabení endokrinního systému
- Obezita
- Oslabení vnitřních orgánů

- **C Oslabení smyslových a nervových funkcí**

- Oslabení zraku
 - Oslabení sluchu
 - Neuropsychická onemocnění
- 

Příklady cviků vhodných pro zdravotní skupinu A

- Cvičení zaměřená na správné držení hlavy, pletence ramenního a postavení pánve.
- Cvičení zaměřená na protažení šíjových, prsních a bederních svalů a vzpřimovačů páteře.
- Cvičení zaměřená na protažení zkrácených ohybačů kyčle a svalstva na zadní straně nohou.
- Cvičení zaměřená na zlepšení fyziologického rozsahu pletence ramenního, koleního, kyčelního a hlezenního kloubu a páteře ve všech směrech
- Cvičení spinální (rotační).
- Cvičení zaměřená na posílení oslabených šíjových, mezilopatkových, břišních a hýžd'ových svalů a vzpřimovačů páteře.

Příklady cviků vhodných pro zdravotní skupinu B

- Rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů.
- Zlepšení hrudního a bráničního dýchání při větším tělesném zatížení.
- Koordinace srdečního, dýchacího a pohybového rytmu.
- Přeskoky krátkého švihadla na výkon a vytrvalost.
- Vytrvalostní běh v tělocvičně a na hřišti.
- Rovnovážné postoje se zadržováním dechu, podpory na náradí.

Příklady cviků vhodných pro zdravotní skupinu C

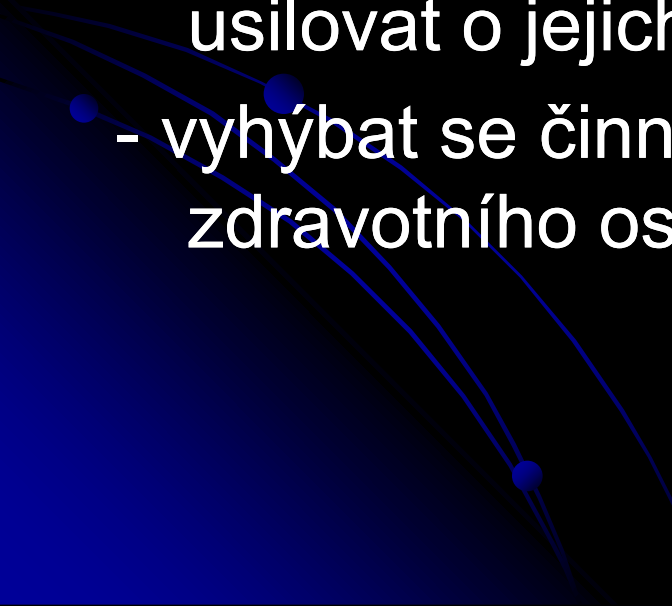
- Nácvik správného držení těla.
- Rozvíjení pohybové a prostorové koordinace
- Rozvíjení sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu.
- Cvičení akomodace zraku a zrakové lokalizace.
(házení na cíl, zasahování předmětů, sbírání předmětů...)

(U neuropsychických onemocnění je třeba omezení zvažovat individuálně podle specifických nálezů a konzultací s odborných lékařem.)

Očekávané výstupy – 1. stupeň

- **1. období:**
 - uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech
 - zaujímat správné základní cvičební polohy
 - zvládat jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením
- **2. období:**
 - zařazovat pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
 - Zvládat základní techniku speciálních cvičení, korigovat techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
 - Upozornit samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

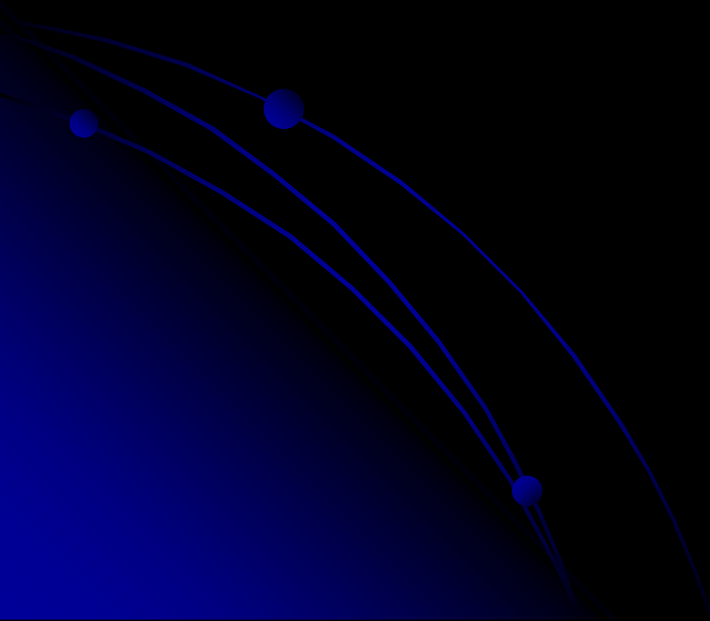
Očekávané výstupy – 2. stupeň

- uplatňovat odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
 - zařazovat pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usilovat o jejich optimální provedení
 - vyhýbat se činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení
- 

Didaktické zásady v TV

- **z. názornosti** – předvedení všech činností, používání pomůcek
- **z. přiměřenosti** – volit vhodné aktivity (fyz. náročnost, složitost pravidel, bezpečnost)
- **z. soustavnosti** – postupné zdokonalování aktivit
- **z. trvalosti** – opakování aktivit, získání pozitiv. vztahu k pohyb. aktivitám
- **z. uvědomělosti a aktivity žáka** – navození motivace (dramatizace, soutěžení – pocit úspěšnosti, střídání rolí)
- **z. individuálního přístupu**
- **z. integrovaného vyučování**

② Pohybové hry jako součást tělesné výchovy



Druhy pohybových her

- cvičení na seznámení se
- cvičení pro rozvoj sociální interakce
- cvičení na poznávání a koordinaci těla
- cvičení pro zdokonalování kinestetického a hmatového analyzátoru
- cvičení pro rozvoj orientace v prostoru
- cvičení pro zdokonalování sluchového analyzátoru
- cvičení pro rozvoj jemné motoriky
- didaktická cvičení pohybového charakteru

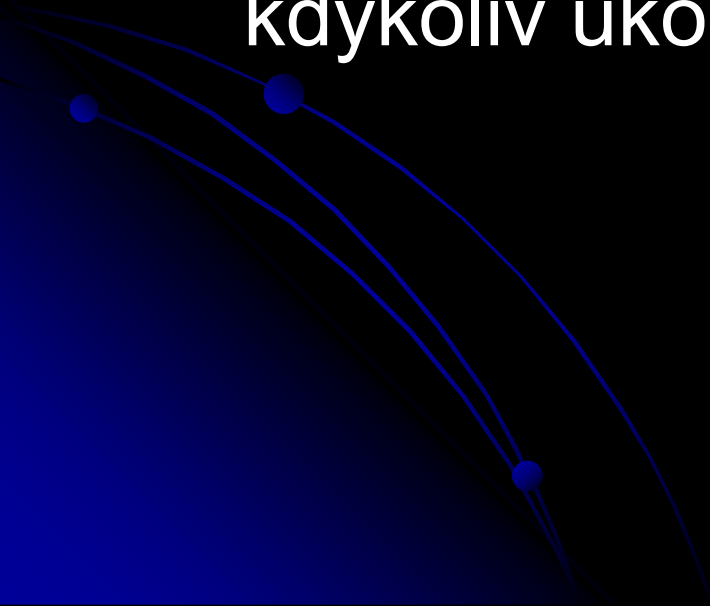
Co může ovlivnit průběh pohybových aktivit

- **různá úroveň motorických schopností**
- **různá úroveň myšlení, vnímání, paměti, pozornosti**
– schopnost pochopit pravidla (složitější hry)
- **vztahy ve skupině** („S ním já hrát nebudu!“)
- **emotivita, temperament** – souvisí s pozorností, přístupem ke hře
- **volní vlastnosti** – schopnost dosáhnout cíle hry (např. vydržet, i když se jim nedaří)
- **dosavadní zkušenosti s pohybovými aktivitami**
– jestli už někdy tu hru hráli (horší obměna pravidel)
- **celkový vztah k pohybovým aktivitám**
– záleží na rodině, vrstevnících, učiteli,...

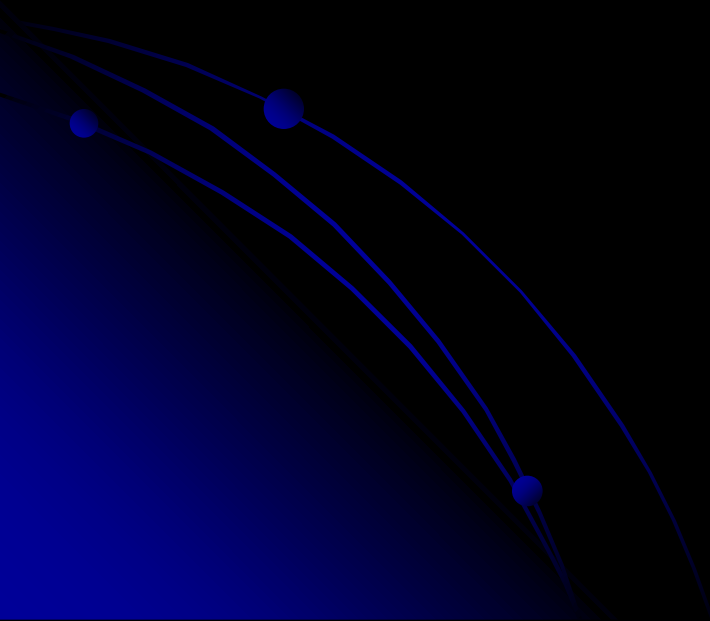
Otázky před realizací pohybové hry

- Na jakém cíli vyučovací jednotky TV se hra má podílet? Odpovídá pohybová hra učebním osnovám a navazuje na předcházející činnosti?
- Hráli už žáci tuto (nebo aspoň jí podobnou) hru?
- Do které části vyučovací jednotky TV potřebujeme hru zařadit?
- Co má hra rozvíjet?
- Jsou žáci schopní tuto hru pochopit a bude je zajímat?
- Jak lze hru motivovat?
- Je prostředí vhodné pro tuto hru, je hra vhodná pro můj počet žáků?
- Potřebuju ke hře pomůcky, jak je zajistím a připravím?
- Jak dlouho bude hra trvat? Budou žáci během hry vylučováni? Co budou dělat vyloučení žáci?
- Kdy a jak zdůrazníme bezpečnost při hře?
- Kdo bude ve funkcích, pokud ve hře jsou? Bude nutná ukázka?

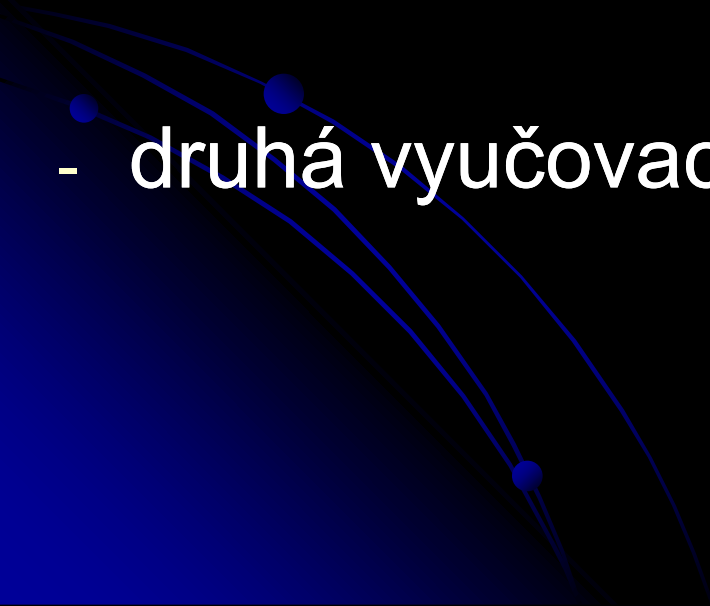
Pohybové hry v průběhu hodiny

- 1) **úvod** – pohybové hry, honičky
 - 2) **hlavní část** – podle potřeby, prostřídání činností (pomalejší x rychlejší)
 - 3) **závěrečná část** – zklidnění, možnost kdykoliv ukončit činnost
- 

③ Příklad složení hodiny
TV na základní škole
praktické



základní informace:

- ZŠ praktická Brno, Sekaninova 1
(převaha romských dětí \Rightarrow hodina ovlivněna hlavně jejich temperamentovými vlastnostmi)
 - celkem 17 dětí (z důvodu možné realizace většiny činností spojeny dvě třetí třídy)
 - druhá vyučovací hodina ($8^{55} - 9^{40}$) v pátek
- 

1) Úvodní nástup

– jako při běžné hodině TV, pozdravení, navození pozornosti všech žáků

2) Úvod hodiny- štafetový běh

Hrají dvě družstva proti sobě. Na pokyn učitelky žáci přebíhají štafetově tělocvičnu (normálně, pozpátku, po jedné noze,...) a pak se řadí.

Cíl hry: rychlá hra na rozběhání, procvičení, naučit se dodržovat pravidla, skupinová spolupráce

3) Hlavní část hodiny – pohybové hry:

- „Molekuly“. Žáci tvoří na pokyn učitelky skupinky s určitým počtem členů. Kdo se nestihne zařadit a nezůstane na něho skupinka, vypadá ze hry a jde si sednout na lavičku.

Cíl hry: rozvoj postřehu, procvičení počítání

- Žáci chodí po tělocvičně a podle druhu zapískání na písťalku zaujmají polohy na zemi (sed, leh, klek). Kdo to nestihne nebo provede špatně, vypadá ze hry a jde si sednout na lavičku.

Cíl hry: rozvoj pozornosti a paměti

3) Hlavní část hodiny – pohybové hry:

- Žáci sedí na dvou lavičkách za sebou a podle pokynů učitelky se naklánějí na určitou stranu. Hra probíhá formou soutěže mezi dvěma družstvy (2 lavičky)

Cíl hry: procvičení hrubé motoriky, cvičení koordinace těla a orientace v prostoru, spolupráce ve skupině

- Vybíjená „všichni proti všem“. Jde spíš o nácvik (žáci zatím pravidla vybíjené neznají moc dlouho a plně je neovládají)

Cíl hry: procvičení a prohloubení pravidel hry, procvičení motoriky (házení)

4) Závěr hodiny – nástup

- zhodnocení průběhu hodiny, pochvaly (za účast, za dobré chování v hodině) i připomínky (nedodržování pravidel)

Použitá literatura a prameny

- *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením.* Praha : Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2005. 126 s. ISBN 80-87000-02-1.
- *Vzdělávací program zvláštní školy.* Praha : Septima, 2003. 96 s. ISBN 80-7216-183-0.
- KARÁSKOVÁ, V. a kol. *Netradičně v hodinách tělesné výchovy na zvláštní škole.* Praha : Septima, 1993. 58 s. ISBN 80-85801-10-8.
- KARÁSKOVÁ, V. *Pohybem k výchově klienta s mentálním postižením.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 32 s. ISBN 80-244-0525-3.
- VALENTA, M., MÜLLER, O. *Psychopedie.* Praha : Parta, 2004. 448 s. ISBN 80-7320-063-5.