

# Studijní materiální předmětu ITVp012 Základy tělesné výchovy 1

Učitelé PaedDr. Hana Janošková, Ph.D. (KTV PdF MU), učo 26475

Mgr. Hana Šeráková, Ph.D. (KTV PdF MU), učo 18076

Mgr. Marek Trávníček (KTV PdF MU), učo 48065

PhDr. Mgr. Petr Vlček, Ph.D. (KTV PdF MU), učo 346572

Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D. (KTV PdF MU), učo 12136,

**Cíle předmětu** Student dokáže diagnostikovat techniku provedení jednotlivých pohybových dovedností a navrhnout cvičení vhodná pro zlepšení. Dokáže organizovat vhodně zařazovat pohybové hry podle potřeby do jednotlivých částí vyučovací jednotky v tělesné výchově. Cílem je : -seznámení studenta s různými formami zahřátí s využitím motivací -seznámení studenta s metodickými i praktickými postupy při rozcvičení

**Výstupy z učení** Student rozumí, vysvětlí a v praxi aplikuje poznatky z tělesné výchovy v oblasti atletiky a gymnastiky. Získané poznatky a dovednosti dokáže využít při rozvoji pohybových schopností a dovedností dětí mladšího školního věku. -Student je schopen připravit rušnou část(rozehřátí)s motivací. -Student je schopen vytvořit zásobník cviků-sestavit a realizovat rozcvičení

**Osnova** 1. Zásady bezpečnosti a hygieny při atletickém a gymnastickém výcviku, stavba rozcvičení. Základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů. Metodické a technické zvládnutí prvků běžecké abecedy. Základní názvosloví. 2. Průpravná cvičení a hry pro rozvoj běžecké rychlosti, vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti. 3. Technika a metodika nácviku běhů. 4. Technika a metodika nácviku skoků. 5. Technika a metodika nácviku hodů. 6. Základní startovní povely a signály, nácvik jednotlivých druhů startů. Pomůcky pro měření výkonů, způsoby měření a zaznamenávání výkonů, základní pravidla probíraných disciplín. 7. Dodržování zdravotních aspektů a zařazování motivací při cvičení. 8. Rušné pohybové aktivity s důrazem na správné držení těla. 9. Cvičení bez náčiní. 10. Cvičení s náčiním. 11. Cvičení na vedlejším nářadí. 12. Moderní pohybové formy s hudebním či mluveným doprovodem a bez doprovodu.

Úplný výpis informací o předmětu

[https://is.muni.cz/auth/predmety/uplny\\_vypis?fakulta=1441;obdobi=7763;predmet=1323198](https://is.muni.cz/auth/predmety/uplny_vypis?fakulta=1441;obdobi=7763;predmet=1323198)

Literatura: HLAVOŇOVÁ, Zuzana. *Základy atletiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. s. nestránkováno, 23 s. ISBN 978-80-210-7333-3.

*Náhradní obsah:* JANOŠKOVÁ, Hana a Hana ŠERÁKOVÁ. *Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015. Elportál. ISBN 978-80-210-8076-8. - <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps15/rozcviceni/web/index.html>

MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2000. 292 s. ISBN 80-85783-29-0.

*Náhradní obsah:* JANOŠKOVÁ, Hana a Hana ŠERÁKOVÁ. *Náměty na rozcvičení s náčiním pro děti mladšího školního věku*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. ISBN 978-80-210-8276-2. - <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js16/rozcviceni-nacini/web/index.html>

VRBAS, Jaroslav, Marek TRÁVNÍČEK a Kateřina ŠAUEROVÁ. *Atletika v předškolním a mladším školním věku – učební materiál*. 1. vyd. Brno: KTV PdF MU, 2013. 86 s. ISBN 978-80-210-6636-6.

ŠERÁKOVÁ, Hana a Lucie NOVÁKOVÁ. *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. ISBN 978-80-210-8349-3.

PAGE, Jason. *Gymnastika*. 1. vyd. Praha: Egmont ČR, 2000. 32 s. ISBN 8071864765.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu : tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 144 s. ISBN 9788024737331.

APPELT, Karel, Draha HORÁKOVÁ a Lubomír NOVOTNÝ. *Názvosloví pro cvičitele*. Vydání první. Praha: Olympia, 1989. 244 stran. ISBN 807033011.

JANOŠKOVÁ, Hana a Tereza TIHELKOVÁ. *Cvičení a hry s overballem pro děti mladšího školního věku*. 1. vydání. Tisk Books Print, s. r. o., I. P. Pavlov: Masarykova univerzita, 2014. 68 s. ISBN 978-80-210-7700-3.

Internetové odkazy: **Atletika pro děti:** <https://www.atletikaprodeti.cz/>

**Zdravotně preventivní pohybové aktivity:**  
[https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/pohybove\\_aktivity/web/index.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/pohybove_aktivity/web/index.html)

**Abeceda pohybové aktivity dětí:** <https://is.muni.cz/elportal/?id=1549777>

**Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ:**  
<https://is.muni.cz/elportal/?id=1354589>

**Náměty na rozcvičení s náčiním pro děti mladšího školního věku:**  
<https://is.muni.cz/elportal/?id=1344194>

**Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku:**  
<https://is.muni.cz/elportal/?id=1319456>