

Obsah

Úvod	11
1 VÝCHODISKA VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL	13
1.1 Teorie a praxe v tělesné výchově (<i>Jiří Hrabinec</i>)	14
1.1.1 Přístup učitele k výuce tělesné výchovy	14
1.1.2 Tělesná výchova jako pedagogický systém	18
1.1.3 Základní pojmy tělesné výchovy a jejich souvislosti	22
1.2 Pohyb v životě žáka (<i>Hana Dvořáková</i>)	32
1.3 Tělesná výchova – tradiční součást školního vzdělávání v českých zemích (<i>Ladislav Kašpar</i>)	40
1.3.1 Od prvních pokusů o zavedení tělesné výchovy do škol až do vzniku Československa	41
1.3.2 Vývoj školní tělesné výchovy v letech 1918-1939	47
1.3.3 Výuka tělesné výchovy v Protektorátu Čechy a Morava	50
1.3.4 Školní tělesná výchova po druhé světové válce, do roku 1989	51
1.3.5 Vývoj školní tělesné výchovy v letech 1989-2004	56
1.3.6 Vývoj školní tělesné výchovy od 2004	57
1.4 Didaktická východiska tělesné výchovy na 2. stupni základní školy (<i>Martin Dlouhý</i>)	60
1.4.1 Požadavky Rámcového vzdělávacího programu a Školní vzdělávací program	60
1.4.2 Organizační formy ve školní tělesné výchově	63
1.4.3 Vyučovací jednotka tělesné výchovy	65
1.4.4 Základní výchovně-vzdělávací činnosti učitele	70

1.5 Antropomotorická východiska tělesné výchovy na 2. stupni základní školy (<i>Jeroným Hájek, Jiří Hrabinec</i>)	74
1.5.1 Motorické a psychické předpoklady žáků na 2. stupni základní školy	74
1.5.2 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj	76
1.5.3 Pohybové dovednosti	80
1.5.4 Motorické učení	81
1.5.5 Tělesná cvičení	83
1.5.6 Somatotypy a předpoklady žáků k pohybové činnosti	84
1.6 Diagnostika pohybového aparátu, pohybových schopností a dovedností (<i>Marie Hronzová</i>)	87
1.6.1 Diagnostika pohybového aparátu	87
1.6.1.1 Testování statické složky hybného systému	88
1.6.2 Diagnostika pohybových schopností	91
1.6.2.1 Testování silových schopností	91
1.6.2.2 Testování rychlostních schopností	92
1.6.2.3 Testování obratnostních schopností	93
1.6.2.4 Testování vytrvalostních schopností	94
1.6.2.5 Testování flexibility	95
1.6.3 Diagnostika pohybových dovedností	95
1.7 Podpora žáků se zdravotním znevýhodněním ve školní tělesné výchově (<i>Vanda Hájková</i>)	98
1.7.1 Zdravotně znevýhodnění žáci ve výuce tělesné výchovy	98
1.7.2 Význam a rozsah podpůrných opatření	100
1.7.2.1 Podpora žáků s cystickou fibrózou (CF)	101
1.7.2.2 Podpora žáků s diabetem 1. typu	104
1.7.2.3 Podpora žáků s astma bronchiale	105
1.8 Sportovní trénink mládeže a výběr talentů (<i>Jana Hájková</i>)	110
1.8.1 Sportovní trénink mládeže	110
1.8.2 Výběr talentů	113
2 DIDAKTICKÉ PŘÍSTUPY K REALIZACI ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL	115
2.1 Zdravotní tělesná výchova (<i>Marie Hronzová</i>)	116
2.1.1 Zdravotní tělesná výchova na 2. stupni základní školy	116
2.1.1.1 Zdravotní tělesná výchova v minulosti a dnes	116
2.1.1.2 Zdravotní tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu a její cíle	117
2.1.2 Didaktické aspekty výuky zdravotní tělesné výchovy	119
2.1.2.1 Formy výuky a možnosti realizace zdravotní tělesné výchovy na školách	119

2.1.2.2	Učivo u jednotlivých druhů oslabení	123
2.1.2.2.1	Oslabení podpůrně pohybového systému (A)	124
2.1.2.2.2	Oslabení vnitřních orgánů (B)	132
2.1.2.2.3	Oslabení smyslových a nervových funkcí (C)	137
2.1.3	Základní prostředky tělesné výchovy a zvláštní tělesné výchovy	140
2.1.3.1	Cvičení uvolňovací	141
2.1.3.2	Cvičení protahovací	142
2.1.3.3	Cvičení posilovací	145
2.1.3.4	Cvičení dechová	147
2.1.3.5	Cvičení relaxační	149
2.1.3.6	Cvičení koordinační	151
2.1.3.7	Cvičení balanční	152
2.2	Atletika (<i>Ladislav Kašpar</i>)	155
2.2.1	Atletika ve školní tělesné výchově na 2. stupni základní školy	155
2.2.1.1	Atletika jako sportovní odvětví a součást školní tělesné výchovy	155
2.2.1.2	Atletika v osnovách tělesné výchovy	156
2.2.1.3	Možnosti atletiky k podpoře zdravotně orientované zdatnosti a zdravotně orientované tělesné výchovy	158
2.2.1.4	Rozvoj pohybových schopností žáků atletickými prostředky	159
2.2.1.5	Atletika v programu Základní škola	160
2.2.1.6	Doporučované učivo v atletice na 2. stupni základní školy	161
2.2.1.7	Školní atletické soutěže	163
2.2.2	Didaktické aspekty atletiky	163
2.2.2.1	Didaktické zásady, přístupy, metody a styly v atletice	163
2.2.2.2	Didaktické formy výuky atletiky	169
2.2.2.3	Materiální vybavení pro výuku atletiky	172
2.2.3	Obsah atletiky na 2. stupni základní školy (atletické disciplíny)	173
2.2.3.1	Běhy hladké	173
2.2.3.2	Skoky	181
2.2.3.3	Hody a vrh	183
2.2.4	Vyučovací jednotka tělesné výchovy s atletickou náplní	186
2.2.5	Příklad zařazení výuky atletiky do tematického plánu tělesné výchovy	190
2.2.6	Bezpečnost při výuce atletiky	194
2.3	Gymnastika	197
2.3.1	Sportovní gymnastika (<i>Otakar Mojžíš, Miroslav Žítko</i>)	197
2.3.1.1	Gymnastika ve školní tělesné výchově	197
2.3.1.1.1	Pohybový obsah gymnastiky	199
2.3.1.1.2	Akrobatická příprava	202

2.3.1.2	Didaktické aspekty nácviku vybraných dovedností	207
2.3.1.2.1	Akrobacie	207
2.3.1.2.2	Cvičení na nářadí	211
2.3.1.2.3	Bezpečnost při cvičení na nářadí	215
2.3.2	Rytmická a kondiční gymnastika (<i>Jana Hájková</i>)	217
2.3.2.1	Rytmická a kondiční gymnastika ve školní tělesné výchově	217
2.3.2.1.1	Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičným doprovodem v RVP a ŠVP	217
2.3.2.1.2	Vybavení pro rytmičnou gymnastiku	219
2.3.2.1.3	Hodnocení rytmičké gymnastiky	220
2.3.2.2	Didaktické aspekty rytmičké a kondiční gymnastiky	220
2.3.2.2.1	Technika činností v rámci rytmičké gymnastiky a hudba	221
2.3.2.2.2	Vyučovací styly, metody, zásady a formy výuky rytmičké gymnastiky	222
2.3.2.3	Specifika nácviku rytmičké gymnastiky	224
2.3.2.3.1	Rytmičká gymnastika s převážně estetickým účinkem	224
2.3.2.3.2	Rytmičká gymnastika s převážně kondičním účinkem	229
2.4	Hry	233
2.4.1	Pohybové hry (<i>Ladislav Pokorný</i>)	233
2.4.1.1	Pohybové hry ve školní tělesné výchově	233
2.4.1.1.1	Klasifikace pohybových her	234
2.4.1.1.2	Pohybové hry v Rámcovém vzdělávacím programu	235
2.4.1.2	Didaktické aspekty pohybových her	236
2.4.2	Sportovní hry (<i>Věra Kuhnová, Radek Vopršálek</i>)	239
2.4.2.1	Sportovní hry ve školní tělesné výchově	239
2.4.2.1.1	Podmínky výuky sportovních her	241
2.4.2.1.2	Organizační formy výuky sportovních her	243
2.4.2.2	Didaktické aspekty výuky vybraných sportovních her	244
2.4.2.2.1	Basketbal	244
2.4.2.2.2	Volejbal	246
2.4.2.2.3	Fotbal	248
2.4.2.2.4	Házená	250
2.4.2.2.5	Florbal	251
2.4.2.2.6	Vybíjená	252
2.4.3	Netradiční sportovní hry (<i>Ladislav Pokorný</i>)	254
2.4.3.1	Netradiční sportovní hry ve školní tělesné výchově	254
2.4.3.1.1	Charakteristika netradičních sportovních her	255
2.4.3.1.2	Dělení netradičních sportovních her	256

2.4.3.2	Didaktické aspekty výuky netradičních sportovních her	257
2.4.3.3	Frisbee – příklad netradiční sportovní hry	259
2.5	Plavání (<i>Irena Svobodová</i>)	268
2.5.1	Plavání ve školní tělesné výchově	268
2.5.1.1	Význam plavání	268
2.5.1.2	Vývoj plaveckého výcviku v českých zemích	269
2.5.1.3	Výuka plavání v Rámcovém vzdělávacím programu a ve Školním vzdělávacím programu	271
2.5.1.4	Výuka plavání v právních souvislostech	272
2.5.2	Didaktické aspekty výuky plavání	273
2.5.2.1	Diagnostika plavecké úrovně	273
2.5.2.3	Metody výuky a pedagogické principy v plavání	276
2.6	Úpoly (<i>Martin Dlouhý</i>)	279
2.6.1	Úpoly ve školní tělesné výchově	279
2.6.1.1	Charakteristika a význam úpolů	279
2.6.1.2	Úpoly v rámcových vzdělávacích programech	281
2.6.2	Didaktické aspekty výuky úpolů na 2. stupni ZŠ	282
2.6.2.1	Cíle, organizační formy a metody výuky úpolů	282
2.6.2.2	Bezpečnost při výuce úpolů	286
2.7	Outdoorové aktivity	290
2.7.1	Turistika (<i>Ždeňka Engelthalerová</i>)	291
2.7.1.1	Turistika ve školní tělesné výchově	291
2.7.1.1.1	Charakteristika turistiky a její místo v Rámcovém vzdělávacím programu	291
2.7.1.1.2	Příprava turistické akce	292
2.7.1.2	Didaktické aspekty jednotlivých druhů turistiky	294
2.7.1.2.1	Pěší turistika	294
2.7.1.2.2	Cykloturistika	295
2.7.1.2.3	Vodní turistika	297
2.7.1.2.4	Turistika na lyžích	299
2.7.2	Lanové aktivity (<i>Ivan Přibyl</i>)	301
2.7.2.1	Lanové aktivity ve školní tělesné výchově	301
2.7.2.2	Lanová centra, typy překážek a jištění	303
2.7.2.3	Bezpečnost při lanových aktivitách	305
2.7.3	Lyžování a snowboarding (<i>Marie Hronzová, Ivan Přibyl</i>)	307
2.7.3.1	Lyžování ve školní tělesné výchově (<i>Marie Hronzová</i>)	307
2.7.3.2	Výuka lyžování na 2. stupni základní školy	308
2.7.3.2.1	Cíle, úkoly a benefity lyžování ve školní tělesné výchově	309

2.7.3.2.2	Vyučovací postupy, metody, zásady a styly ve výuce lyžování	310
2.7.3.2.3	Stavba a vedení vyučovací jednotky	312
2.7.3.3	Výuka lyžování na sjezdových lyžích	312
2.7.3.3.1	Sjezdová lyžařská výzbroj a výstroj	312
2.7.3.3.2	Bezpečnost při výuce sjezdového lyžování	313
2.7.3.3.3	Vybrané prvky a postupy ve sjezdovém lyžování	314
2.7.3.4	Výuka lyžování na běžeckých lyžích	314
2.7.3.4.1	Běžecká lyžařská výzbroj a výstroj	314
2.7.3.4.2	Bezpečnost při výuce a výletech na běžkách	315
2.7.3.4.3	Vybrané prvky a postupy ve výuce lyžování na běžeckých lyžích	316
2.7.3.5	Hry na lyžích	316
2.7.3.6	Výuka snowboardingu (<i>Ivan Přibyl</i>)	317
2.7.3.6.1	Snowboarding ve školní tělesné výchově	317
2.7.3.6.2	Snowboardové vybavení	317
2.7.3.6.3	Vybrané prvky a postupy ve výuce snowboardingu	318
2.7.3.6.4	Bezpečnost při výuce na snowboardu	319
2.7.3.7	Pravidla pro vedení výcviku	320
2.7.3.7.1	Lyžařský výcvik	320
2.7.3.7.2	Pravidla chování na běžeckých tratích	321
2.7.4	Bruslení (<i>Ladislav Pokorný</i>)	323
2.7.4.1	Bruslení ve školní tělesné výchově	323
2.7.4.1.1	Prostory využívané školami pro výuku bruslení	324
2.7.4.1.2	Bruslařské sporty ve výuce bruslení	325
2.7.4.2	Didaktické aspekty výuky bruslení	326
2.7.4.2.1	Technika a metodika bruslení	326
2.7.4.2.2	Organizační formy výuky bruslení	332

Summary	334
O autorech	336