

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 Žitko</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 | 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 | 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 Příbyl</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 |