

Obsah

1. Úvod	5
2. Předmět didaktiky tělesné výchovy	6
2.1 Vymezení školního předmětu tělesná výchova	6
2.2 Dokumenty pro 1. stupeň základní školy	7
2.3 Mateřská škola ve výchovně vzdělávacím systému a tělesná výchova	8
3. Východiska pro stanovení cílů v tělesné výchově	10
3.1 Pohyb ve vztahu k psychice a kognitivním procesům	10
3.2 Pohyb jako potřeba	11
3.3 Tělesné zdraví	12
3.4 Cíle tělesné výchovy	13
4. Dítě jako subjekt v tělesné výchově	15
4.1 Růst a vývoj dítěte ve vztahu k motorice	15
4.2 Pohybové schopnosti a dovednosti	17
4.3 Energetické krytí a intenzita činností	20
4.4 Základní motorika	21
5. Stanovené cíle ve vztahu k věku dětí	22
5.1 Dítě a osvojování pohybových dovedností	22
5.1.1 Získávání základních dovedností v ontogenezi	24
5.1.2 Výchova ke správnému držení těla	26
Diagnostika držení těla	27
Příčiny vadného držení těla	28
Strečinkový způsob protahování	31
Skladba cviků v průpravné části	31
5.1.3 Pohybová omezení ve vztahu k věku dětí	32
5.2 Zdatnost dětí	33
5.2.1 Aerobní zdatnost	33
5.2.2 Svalová zdatnost	37
5.2.3 Svalová vytrvalost	38
5.2.4 Složení těla	3/
5.3 Vliv tělesné výchovy v oblasti kognitivní a afektivní	38
6. Proces vyučování a jeho komponenty	41
6.1 Učitel	41
6.1.1 Předpoklady pro učení ovlivnitelné učitelem	42
6.1.2 Řídící činnosti učitele	43
6.1.3 Vyučovací metody	45
6.1.4 Didaktické styly	48
6.1.5 Komunikace	50

6.2	Formy v tělesné výchově	51
6.2.1	Organizační formy	51
6.2.2	Pohyb v režimu vyučování	52
6.2.3	Sociálně interakční a metodicko organizační formy	53
6.2.4	Diferenciace dětí	54
6.2.5	Jednotka tělesné výchovy	55
6.2.6	Efektivnost vyučovacího procesu, kvalita práce učitele	57
6.2.7	Tělesná výchova v režimu mateřské školy	57
6.2.8	Zájmová tělesná výchova a sportovní specializace	63
7.	K hendikepům	65
7.1	K mentálnímu postižení	66
7.2	Smyslová oslabení	67
7.2.1	K sluchovým postižením	67
7.2.2	K zrakovým postižením	68
7.3	K řečovým postižením	69
7.4	K tělesným postižením	70
7.5	K sociálně podmíněným problémům	71
8.	Přílohy	72
8.1	Schválené programy pro 1. stupeň ZŠ	72
8.2	Obsah TV v mateřské škole	73
8.3	Standard dítěte (standard nabídky)	74
8.4	Prevence vad v držení těla	76
8.5	Příklady cvičebních celků se zaměřením na prevenci vadného držení těla	86
8.6	Příklad organizace hlavní části hodiny	89
8.7	Příklad TV chvilky v lavicích	90
9.	Seznam literatury	91