

Obsah

Úvod	9
1. Vzdělávání a pohybové benefity (<i>H. Dvořáková</i>)	10
1.1 Změny vzdělávání	10
1.2 Benefity pohybu v životě člověka	12
1.3 Pohyb jako faktor zdraví	17
1.4 Pohyb v životě žáka	22
1.5 Obor Tělesná výchova ve vzdělávacích programech	25
2. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (<i>H. Dvořáková</i>)	35
2.1 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví	36
2.2 Tělesná výchova	38
2.3 Didaktické aspekty oboru Tělesná výchova	40
2.3.1 Organizační formy tělesné výchovy	41
2.3.2 Vyučovací metody a styly v tělesné výchově	43
3. Realizace RVP ZV v oboru Tělesná výchova (<i>H. Dvořáková, Ž. Engelthalerová, J. Hájková, M. Hronzová</i>)	48
3.1 Klíčové kompetence v tělesné výchově	48
3.2 Učivo – činnosti ovlivňující zdraví	50
3.2.1 Význam pohybu pro zdraví	50
3.2.2 Příprava organismu	56
3.2.3 Zdravotně zaměřené činnosti	56
3.2.4 Rozvoj různých forem síly, rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti a koordinace	58
3.2.5 Hygiena a bezpečnost	67

3.3 Učivo – činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností	69
3.4 Učivo – činnosti podporující pohybové učení	69

4. Konkretizace obsahu činností ovlivňujících úrovně pohybových dovedností	73
4.1 Pohybové hry (<i>L. Vojtíková</i>)	73
4.1.1 Historická připomínka	75
4.1.2 Pohybové hry v RVP ZV	76
4.1.3 Didaktické aspekty	78
4.1.4 Bezpečnost	81
4.1.5 Diagnostika	81
4.1.6 Návrh optimálního obsahu učiva	82
4.2 Základy gymnastiky (<i>Ľ. Hájková</i>)	85
4.2.1 Historická připomínka	86
4.2.2 Základy gymnastiky v RVP ZV	88
4.2.3 Didaktické aspekty	91
4.2.4 Bezpečnost	95
4.2.5 Návrh optimálního obsahu učiva	97
4.3 Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti (<i>Ľ. Hájková</i>)	105
4.3.1 Historická připomínka	106
4.3.2 Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti v RVP ZV	107
4.3.3 Didaktické aspekty	108
4.3.4 Bezpečnost	111
4.3.5 Diagnostika	113
4.3.6 Návrh optimálního obsahu učiva	113
4.4 Průpravné úpoly (<i>M. Dlouhý</i>)	122
4.4.1 Historická připomínka	123
4.4.2 Průpravné úpoly v RVP ZV	124
4.4.3 Didaktické aspekty	126
4.4.4 Bezpečnost	130
4.4.5 Diagnostika	132
4.4.6 Návrh optimálního obsahu učiva	133
4.5 Základy atletiky (<i>Ž. Engelthalerová</i>)	135
4.5.1 Historická připomínka	135
4.5.2 Základy atletiky v RVP ZV	139
4.5.3 Didaktické aspekty	142
4.5.4 Bezpečnost	146
4.5.5 Diagnostika	146
4.5.6 Návrh optimálního obsahu učiva	147

4.6	Základy sportovních her (<i>L. Vojtíková</i>)	150
4.6.1	Historická připomínka	152
4.6.2	Základy sportovních her v RVP ZV	153
4.6.3	Didaktické aspekty sportovních her	155
4.6.4	Bezpečnost	160
4.6.5	Diagnostika	160
4.6.6	Návrh optimálního obsahu učiva	161
4.7	Turistika a pobyt v přírodě (<i>Ž. Engelthalerová</i>)	166
4.7.1	Historická připomínka	166
4.7.2	Turistika a pobyt v přírodě v RVP ZV	169
4.7.3	Didaktické aspekty	171
4.7.4	Bezpečnost	173
4.7.5	Diagnostika	174
4.7.6	Návrh optimálního obsahu učiva	175
4.8	Plavání (<i>Irena Svobodová</i>)	176
4.8.1	Historická připomínka	178
4.8.2	Plavání v RVP ZV	179
4.8.3	Didaktické aspekty	181
4.8.4	Bezpečnost	185
4.8.5	Diagnostika	186
4.8.6	Návrh optimálního obsahu učiva	188
4.9	Lyžování (<i>M. Hronzová</i>)	190
4.9.1	Historická připomínka	190
4.9.2	Cíle a úkoly lyžování	191
4.9.3	Lyžování v RVP ZV	192
4.9.4	Didaktické aspekty	193
4.9.5	Bezpečnost	195
4.9.6	Diagnostika	199
4.9.7	Návrh optimálního obsahu učiva	200
4.10	Bruslení (<i>H. Dvořáková</i>)	203
4.10.1	Historická připomínka	204
4.10.2	Bruslení v RVP ZV	206
4.10.3	Didaktické aspekty	208
4.10.4	Bezpečnost	210
4.10.5	Diagnostika	211
4.10.6	Návrh optimálního obsahu učiva	212
4.11	Zdravotní tělesná výchova (<i>M. Hronzová</i>)	213
4.11.1	Historické souvislosti	214
4.11.2	Zdravotní tělesná výchova v RVP	215

4.11.3 Didaktické aspekty	217
4.11.4 Bezpečnost	222
4.11.5 Vybrané diagnostické postupy	223
4.11.6 Druhy zdravotních oslabení a doporučené učivo	226
4.12 Průřezová témata (<i>L. Vojtíková</i>)	242
4.12.1 Osobnostní a sociální výchova	243
4.12.2 Výchova demokratického občana	244
4.12.3 Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech	244
4.12.4 Multikulturní výchova	245
4.12.5 Environmentální výchova	245
4.12.6 Mediální výchova	245
4.13 Plánování (<i>L. Vojtíková, K. Šrámková</i>)	246
Summary	249
Přílohy	251
Seznam příloh	251
Příklady plánování	252
Rejstřík	271