

Obsah

Úvod	9
1. Vzdělávání a pohybové benefity (H. Dvořáková)	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 (H. Dvořáková)	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 (H. Dvořáková, Ž. Engelthalerová, J. Hájková, M. Hronzová)	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 úroveň pohybových dovedností	73
4.1 Pohybové hry (<i>L. Vojtková</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 (L. Vojtíková)	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 (L. Vojtíková, K. Šrámková)	246
Summary	249
Přílohy	251
Seznam příloh	251
Příklady plánování	252
Rejstřík	271