

PROGRAM VÝUKY

KTV/TV1 TĚLESNÁ VÝCHOVA 1

4 kredity

přednáška 1h / týden; cvičení 3h / týden

zakončeno: ZP + ZK

přednášející: Mgr. Gabriela Kavalířová, PhD.

cvičící: Mgr. Petra Šrámková, Mgr. Daniela Benešová

Cíle předmětu, obsah cvičení a přednášek:

- uvést studenty do problematiky základní, rytmické a sportovní gymnastiky

- gymnastické názvosloví
- zásady správného držení těla
- sestavení rušné a průpravné části vyučovací jednotky TV bez náčiní i s náčiním
- zásobník cvičení uvolňovacích, protahovacích a posilovacích
- cvičení jednotlivců a dvojic bez náčiní, s náčiním nebo s využitím náradí
- sestavení jednoduché rytmické sestavy nebo tanečku
- možnosti využití hudebního doprovodu v hodinách TV na 1. stupni ZŠ
- názvosloví cvičení na nářadí
- prvky specializované gymnastické průpravy
- základní cvičební tvary sportovní gymnastiky, jejich technika, metodika nácviku a možnosti a způsoby dopomoci a záchrany

- uvést studenty do problematiky teorie tělesných cvičení

- anatomicko fyziologické podklady správného držení těla
- tělesný pohyb, tělesná cvičení
- pohybové schopnosti - struktura, diagostika, metody rozvoje
- motorický vývoj
- ontogeneze motoriky

Požadavky na studenta:

- aktivní účast na cvičeních
- průběžné plnění zápočtových požadavků
- úspěšné složení písemné zkoušky

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY:

- test gymnastického názvosloví (názvoslovný popis předloženého grafického záznamu polohy těla a jeho částí)
- písemná příprava rušné a průpravné části vyučovací jednotky tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ a její praktická prezentace
- písemná příprava "tanečku" nebo pohybové sestavy s hudebním doprovodem a jeho praktická prezentace
- přeskoky přes švihadlo odrazem snožmo bez meziskoku 10x vpřed, 10x vzad
- praktická prezentace cvičebních tvarů sportovní gymnastiky a předvedení dopomoci

PÍSEMNÁ ZKOUŠKA:

- anatomie podpůrně pohybového aparátu - začátek, úpon a funkce vybraných svalů
- 10 - 15 otázek teorie tělesných cvičení

Doporučená literatura:

APPELT, K. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989.

BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, 2005.

BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Fakulta pedagogická, 2006.

DYLEVSKÝ, I. *Funkční anatomie*. Praha: Grada, 2009.

VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008.

VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu II*. Praha: Grada, 2009.

KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická průprava sportovce*. Praha: Grada, 2004.

KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha: ISV nakladatelství, 2000.

MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.

MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého, FTK, 2005.

SKALICKÁ, E., KOUBOVÁ, D. *Základní gymnastika pro 1.st. ZŠ*. Plzeň: FPE ZČU, 1999.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005.

ŠTEPNIČKA, J. et al. *Somatické předpoklady ke studiu tělesné výchovy*. Praha: UK, 1992.