

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY



Petr Pospíšil, Mgr.

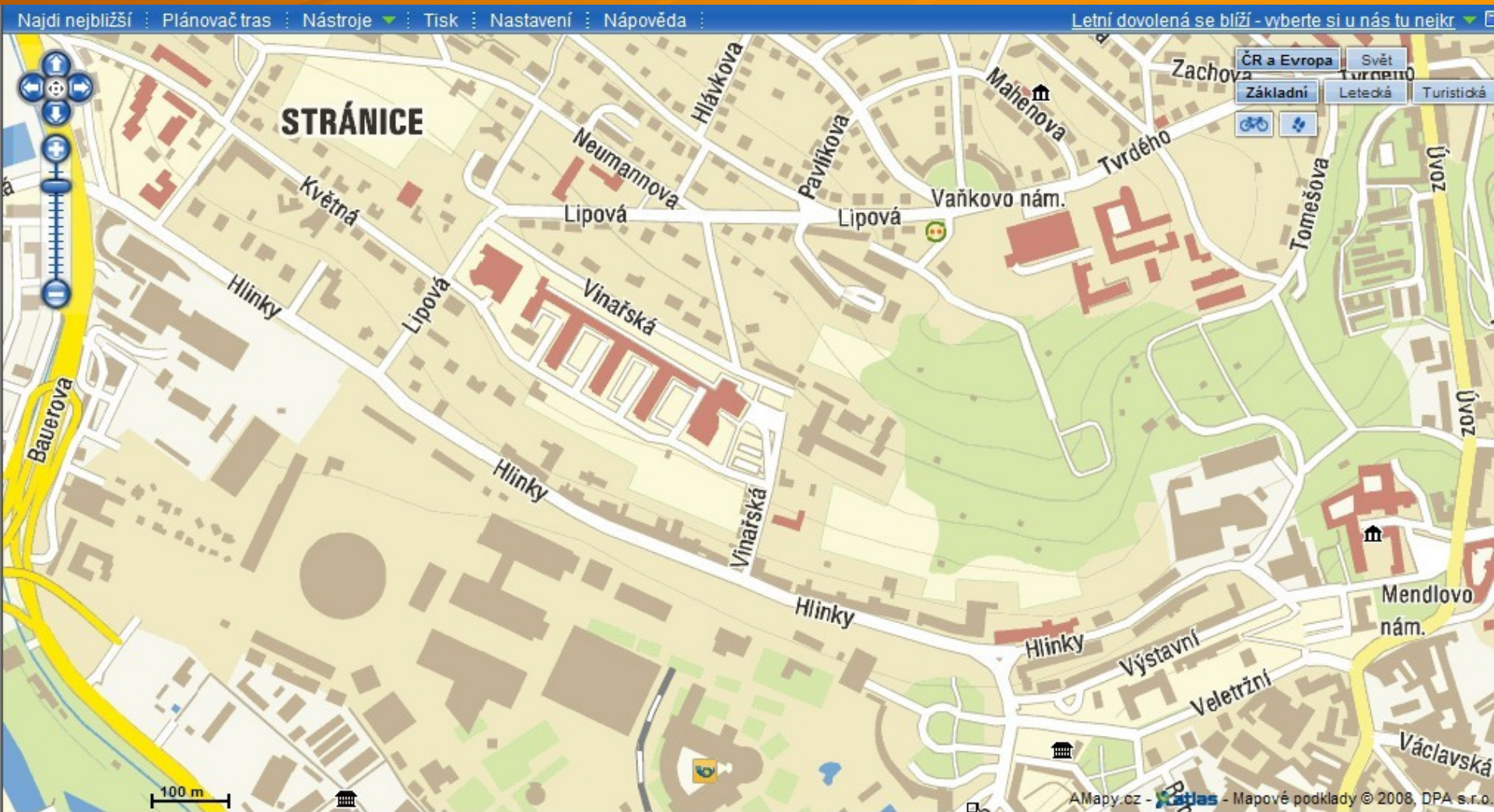
Katedra fyzioterapie a rehabilitace
Klinika funkční diagnostiky a rehabilitace
Lékařská Fakulta, Masarykova Univerzita
Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně

Požadavky

- Účast na přednáškách
- Úspěšný kolokviální test



Organizace MTV I. Cvičení (přezůvky, rozdělení do 2 skupin)



Studijní materiály:

APPELT, K., LIBRA, M.: *Gymnastické názvosloví*. Praha: Karolinum, 1998. 1. vyd. 88 s. (ISBN 80-7184-714-3)

APPELT, K. et al: *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. 247 s. (ISBN 80-7033-011-2)

DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005, 2. vyd., 336 stran. (ISBN 80-7033-928-4)

VILÍMOVÁ, V.: *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 103 s. (ISBN 80-7315-033-6)

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2002. 171 s.

HURYCHOVÁ, A., VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: MU, 1997. 71 s. (ISBN 80-210-1525-X)

HISTORIE – TV před zavedením do škol

Antika	Atény – občanský výcvik (gymnastika, hudba, gramatika) Sparta – vojenský výcvik Řím – pasivní péče o tělo (lázeňství) Kalokagathia
Středověk	Potlačení fyzických aktivit církevními systémy Rytíři církevních řádů (7 rytířských ctností)
Renesance	Restaurace antické výchovy - kalokagathia
J. A. Komenský	Přirozená potřeba pohybu – Informatorium školy mateřské Základy didaktiky TV
Raně industriální společnost (17.-18.st)	J. Lock. – „Několik myšlenek o výchově“ anglického gentlemana (šerm, zápas, tanec, otužování, překonávání překážek) J. J. Rousseau – „Emil – čili o výchově“ (plavání, jízda na koni, běh, chůze, lezení, skoky, šplh, ... jen pro ♂)



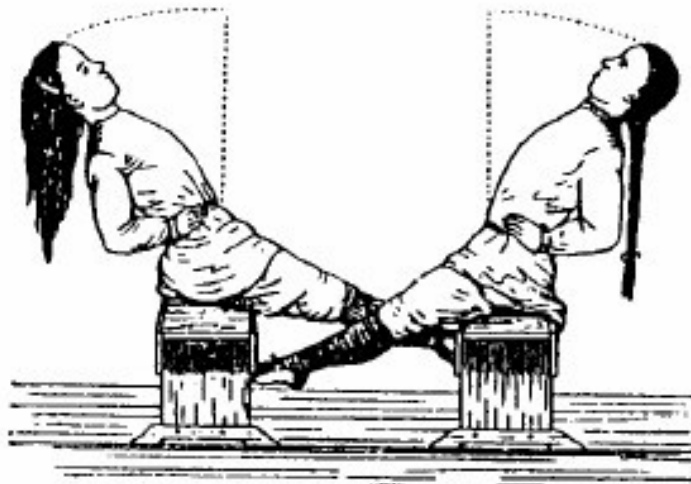
Informatorium školy mateřské

HISTORIE – TV před zavedením do škol

Filantropisté (od 18. stol.)	„Dítě je třeba vychovávat radostně, lidsky a v souladu s přírodou“ J. G. Bassedow – 3 hodiny TV a rekreace denně J. Ch. F. Guths Muths – „Gymnastik für die Jugend“ (Ucelený přehled + Zdravotní a výchovný význam TV)
Herbartismus (zač. 19. st.)	Herbart – Vyčlenění dovedností (vč. TV) z povinné výuky A. Spiess – nářadový tělocvik, cvičení i pro dívky Lingovi –
1862-1884	Tělocvičný ústav pro chlapce a dívky v Praze (Sokol) (Tyrš, 1832-1884, 1862 Základové tělocviku, 1871 Náš úkol, směr a cíl, J. Fügner, 1822-1865, 1. starosta a spoluzakladatel Sokola),
1869	Reforma školské soustavy po porážce Rakouska Pruskem Povinný předmět TV (pořadová, prostná, nářadová cv.) (Tv i pro děvčata, postupové zkoušky do dalšího ročníku, ...) Tělocv. spolek paní a dívek pražských (Tyrš, Podlipská)



✚ Guths Muths:
Gymnastik für
die Jugend



Ling

1870	základní kurikulum (pořadová, prostná, nářad'ová cv.)
1882	I. Všesokolský slet
1885	reorganizace sokolských jednot (župa-okrsek-jednota)
1892	zřízen Český vzdělávací kurz pro učitelstvo tělocviku na středních školách a učitelských ústavech
Konec 19.stol	Ovlivnění tělesné výchovy na školách severským tělocvikem a francouzským fyziologickým systémem. Rozmach tělovýchovného hnutí (Sokol, Orel, DTJ). Mezinárodní rozšíření sportů (OH, mezinárodní sportovní federace, národní sportovní organizace zakládal především Josef Rössler-Ořovský, 1869-1933)
1897	DTJ (1921 Federace dělnických tělocvičných jednot FDTJ, 1926 Federace proletářské tělovýchovy FPT)
1904	Jednotná česká obec sokolská
1908	vzniká Orel (sdružení členů křesťansko-sociálních stran) – pružnější vztah ke sportovním aktivitám

1911	přepřacování učebních osnov TV pro chlapce
1912	skautské hnutí A. B. Svojsík (1876-1938) - Baden-Powell 1914 samostatná organizace Junák – Český skaut
1913	přepřacování učebních osnov TV pro dívky: „pěstování zdravého a krásného těla, smysl pro krásný pohyb, rozvoj tělesné síly, bystrosti, odvahy a družnosti“
po 1.WW	základem koncepce TV Tyršova soustava (cv. pořadová, prostná, nářaďová, atletika, hry) + sezónní sporty (plavání, bruslení, sáňkování, lyžování)
30. léta	tramping
po 2.WW	stanoveny zdravotní, výchovné a vzdělávací cíle TV Rozšíření výuky TV na 4 hodiny týdně (branný obsah) 1941 zakázán Sokol – za působení v protifašistické frontě a odboji, obnovení činnosti po osvobození (propagace myšlenek a postojů T.G.M), 1948 rozpuštěno vedení Sokola - násilné sjednocení TV a sportu do Tělovýchovného svazu Sokol
50. léta	ovlivnění sovětským systémem tělesné kultury výkonnostní orientace, sportovní zaměření, normy

1949	Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport
1952	Zrušeno vedení TV a sportu prostřednictvím Sokola vzniká FTVS UK, katedry TV, kliniky TVL na LF 1. časopis s vědeckým obsahem Teorie a praxe TV Vědecká rada při Svazu pro TV a sport 1. muzeum TV v Praze.
50. léta	Baník, Spartak, Tatran, Lokomotiva, Rudá hvězda – Ministerstvo národní bezpečnosti, Dukla – Ministerstvo školství, pracovních záloh a národní obrany, Sokol - pouze na vesnicích
1954	Zřízení vysokých škol pedagogických
1954	Zavedeny normativní osnovy (sledování zdatnosti mládeže – odznaky zdatnosti)
1957	zrušeny normativní osnovy, redukce náročného učiva (1956 I. Metodická konference v Praze)
1956	ČSTV, s menšími organizačními úpravami až do r. 1989

70–80. léta	<p>Změna zaměření školní TV: prožitek z pohybu tělesné sebepojetí stimulace rozvoje pohybových schopností zvládnutí pohybových dovedností v nejpopulárnějších sportech socializace a utváření pozitivních postojů k pohyb. Aktivitě</p>
1990	<p>ukončena činnost ÚV ČSTV, funkci přejímá: Československá obec sokolská Orel Junák YMCA, YWCA nově Asociace sportu pro všechny Asociace tělovýchovných klubů a jednot Sdružení technických sportů Československá konfederace sportovních a tělovýchovných svazů Český svaz tělesné výchovy</p>
1992	po rozdělení ČSR pod formální záštitou MŠMT ČR
1992	Kinantropologie - vzniká z Teorie vyučování TV

CHARAKTERISTIKA TV:

Cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání a na utváření trvalého vztahu člověka k poh. aktivitě.

(Vilímová, 2002)

ÚKOLY TV:

- osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností
- rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností
- získávání vědomostí z oblasti TV a sportu
- utváření trvalého vztahu k pohybové aktivitě

SMĚRY VE VÝVOJI SOUČASNÉ TV

???



ZÁKLADNÍ STRUKTURA TV/DIDAKTIKY TV:

- ▣ **základní tělesná výchova** (= školní, realizace na zákl. a stř. školách)/didaktika zákl. TV
- ▣ **rekreační tělesná výchova** / didaktika rekreační TV
- ▣ **zdravotní tělesná výchova** / didaktika ZTV
- ▣ **(specializovaná tělesná výchova)** využívá prostředky jednotlivých druhů sportu k naplnění cílů tělesné výchovy. Realizuje se prostřednictvím výběrového učiva v základní tělesné výchově a v různých tělovýchovných a sportovních kroužcích/didaktika spec. TV, sportů
- ▣ **léčebná tělesná výchova**

KINANTROPOLOGIE:

akademický vědní obor zabývající se studiem a rozvojem všech forem tělesné výchovy a sportu.

Předmětem studia je pohybová činnost ve vztahu ke člověku jako biopsychosociálnímu individu.

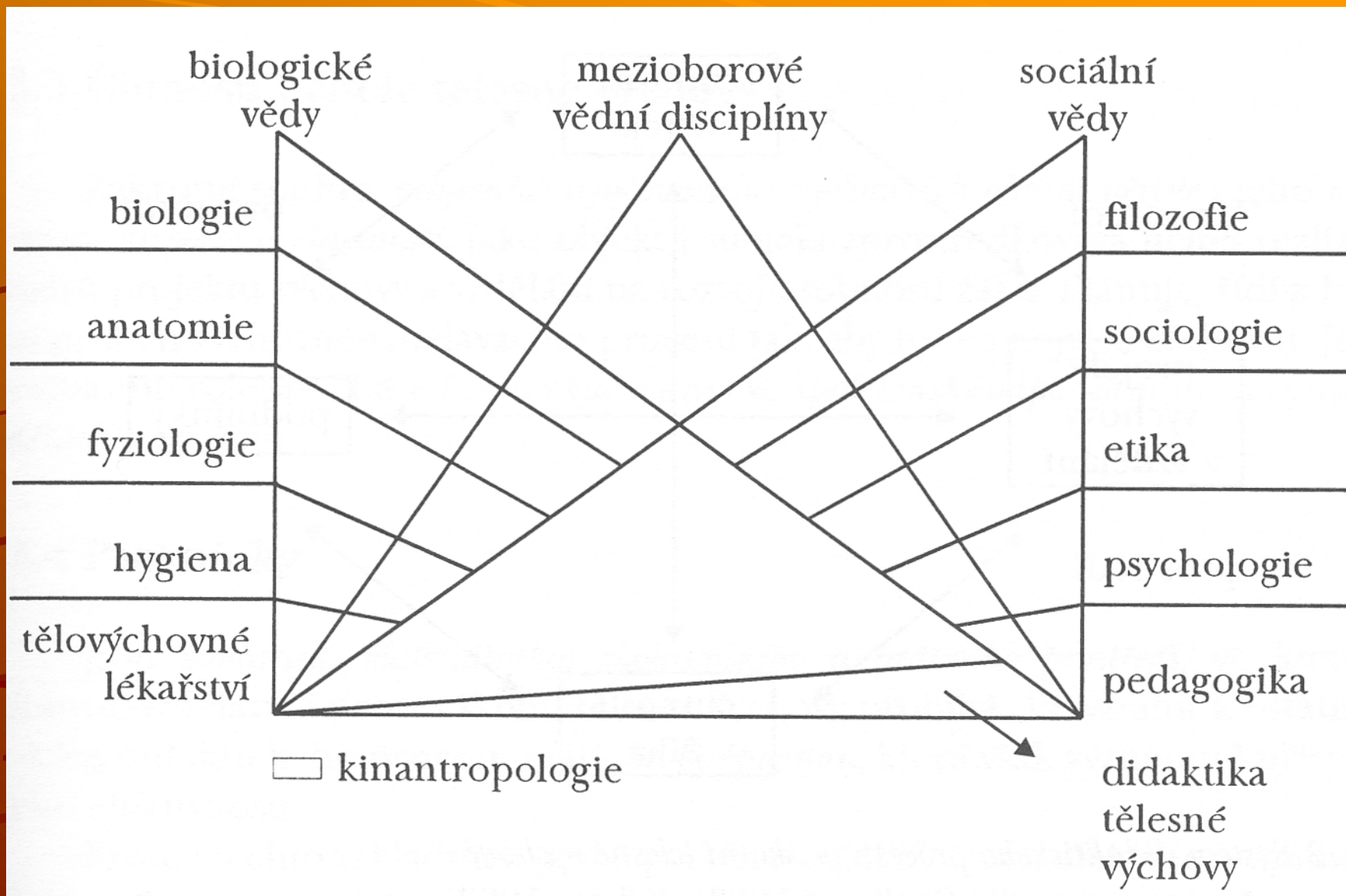
Podoborem Kinantropologie je i didaktika TV.

DIDAKTIKA TV:

„Předmětem didaktiky TV je zkoumání a interpretace zákonitostí procesu vzdělání a výchovy, všech jeho vnitřních i vnějších činitelů i vztahů mezi nimi.“

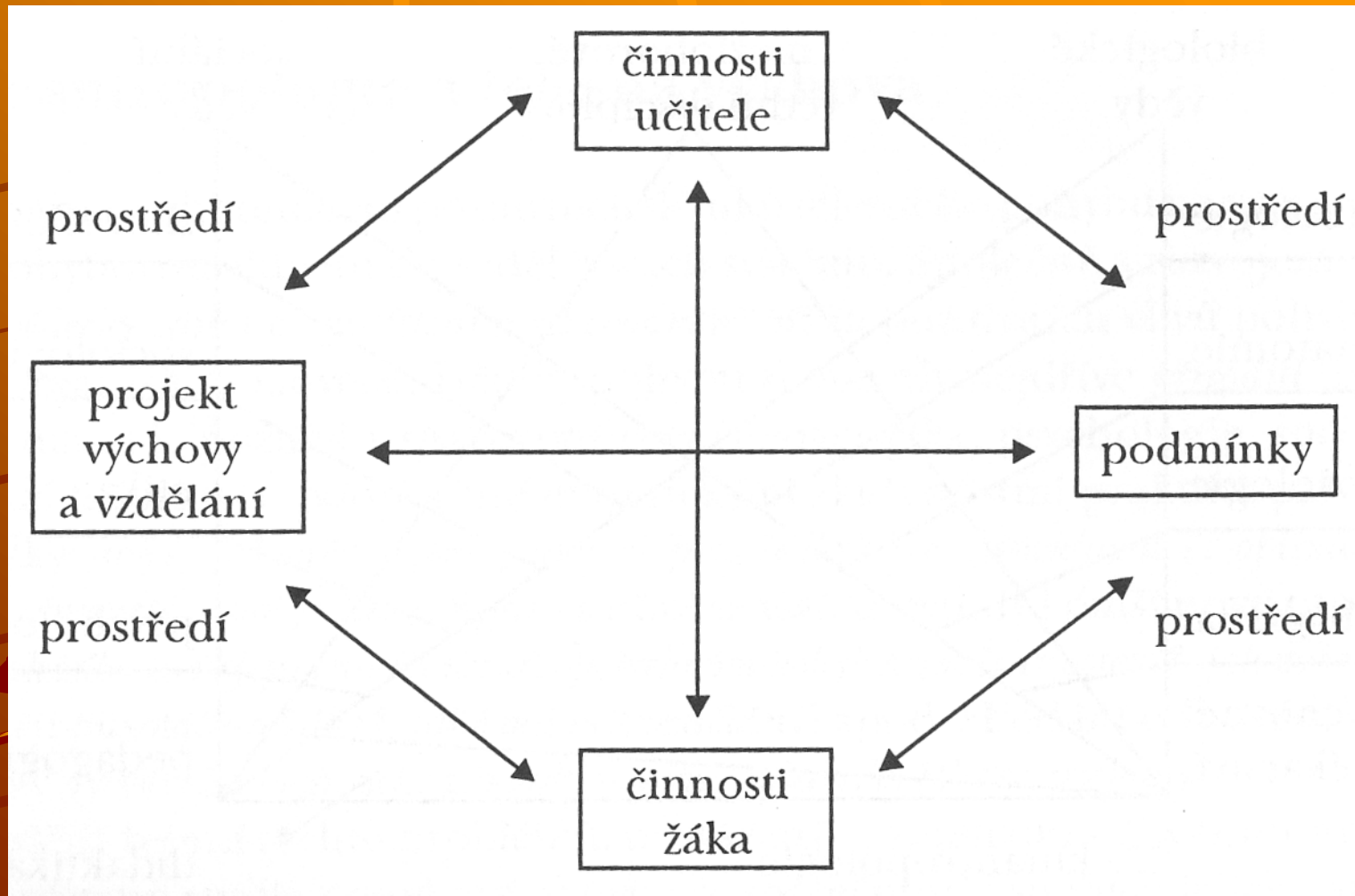
(Rychtecký, 1998)





Interdisciplinární povaha Kinantropologie a Didaktiky TV dle Rychteckého (1998)

System did. procesu ve školní TV:



Dominantní roli v didaktickém procesu má vzájemná interakce učitel – žák

Projekt výchovy a vzdělání

- výčet základních tendencí a cílů tělesné výchovy

Činnosti žáka

- v didaktickém procesu působí žák jako objekt i subjekt

Činnosti učitele

- souhrn profesních vyučovacích a výchovných aktivit učitele, jeho osobnostních dispozic a vlastností
- jako objekt i subjekt zprostředkovává a hodnotí realizaci výchovně-vzdělávacích cílů

Podmínky

- souhrn materiálního, společenského a právního prostředí ve kterém výchovně-vzdělávací proces probíhá:
 - Rodinná výchova: (role otců ve stimulaci dětí k poh. akt.)
 - Masmédia
 - Trenéři, cvičitelé (ovlivňují pouze část populace)
 - Mezipředmětové vztahy
 - Lékaři (role primární a sekundární prevence)

Cíle tělesné výchovy

Cílem je stimulovat a v souladu s vývojovými zákonitostmi i individuálními zvláštnostmi rozvíjet biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové aktivitě.

Modifikace a konkretizace ve vztahu k obsahu, prostředkům, podmínkám, učiteli a žákům.

1. **Vzdělávací cíle**

–Informativní

- ❑Interiorizované poznatky z tělesné kultury
- ❑Osvojené postupy, metody tělesného sebezdokonalování
- ❑Zásady správné výživy
- ❑Základní pohybové dovednosti a návyky: chůze, běh, skok, házení aj.
- ❑Osvojení činností z gymnastiky, atletiky, sport. her, plavání, lyžování, turistiky aj.

–Formativní

- ❑rozvinuté základní pohybové schopnosti (vytrvalost, síla, rychlost, obratnost aj.)
- ❑kvalitní pohybový projev (harmonie, ekonomičnost, přesnost, ladnost, rytmus pohybu, správné držení těla)
- ❑senzorické a intelektuální schopnosti

2. **Výchovné cíle**

–Všeobecné

- ❑pozitivní charakterové a mravní vlastnosti (kolektivní cítění a chování, cílevědomost, iniciativa, samostatnost, kázeň, odvaha, rozhodnost atd.)
- ❑estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti (zájem na vytváření krásného pohybu, prostředí, mezilidských vztahů apod.)
- ❑láska k přírodě a ochrana životního prostředí

–Specifické

- ❑trvale kladný postoj k pohybové aktivitě
- ❑rozvinuté zájmy o přiměřené druhy tělovýchovné a sportovní činnosti
- ❑tělesný a funkční rozvoj, tělesná zdatnost
- ❑snaha o přiměřený výkon v tělovýchovné a sportovní činnosti

3. **Zdravotní cíle**

–Kompenzační

- ❑kompenzace jednostranné zátěže
- ❑regenerace duševních sil

–Hygienické

- ❑hygienické návyky (cvičební úbor, sprcha po cvičení atd.)
- ❑potřeba zdravého životního stylu (dostatek pohybových aktivit v denním režimu, dostatečný spánek, zdravá výživa, ...)

OBSAH VYUČOVÁNÍ TV

=UČIVO=

- věcný základ vyučování
- vše čím v TV procesu působíme na cvičence, co si mají osvojit a čím se působí na jejich vývoj
- Faktory výběru učiva:
 - vnitřní podmínky
 - tělesné
 - pohybové
 - psychické předpoklady žáků (potřeby a zájmy)
 - vnější podmínky
 - společenské
 - organizační
 - materiální

🏁 Pokračovat 6/10

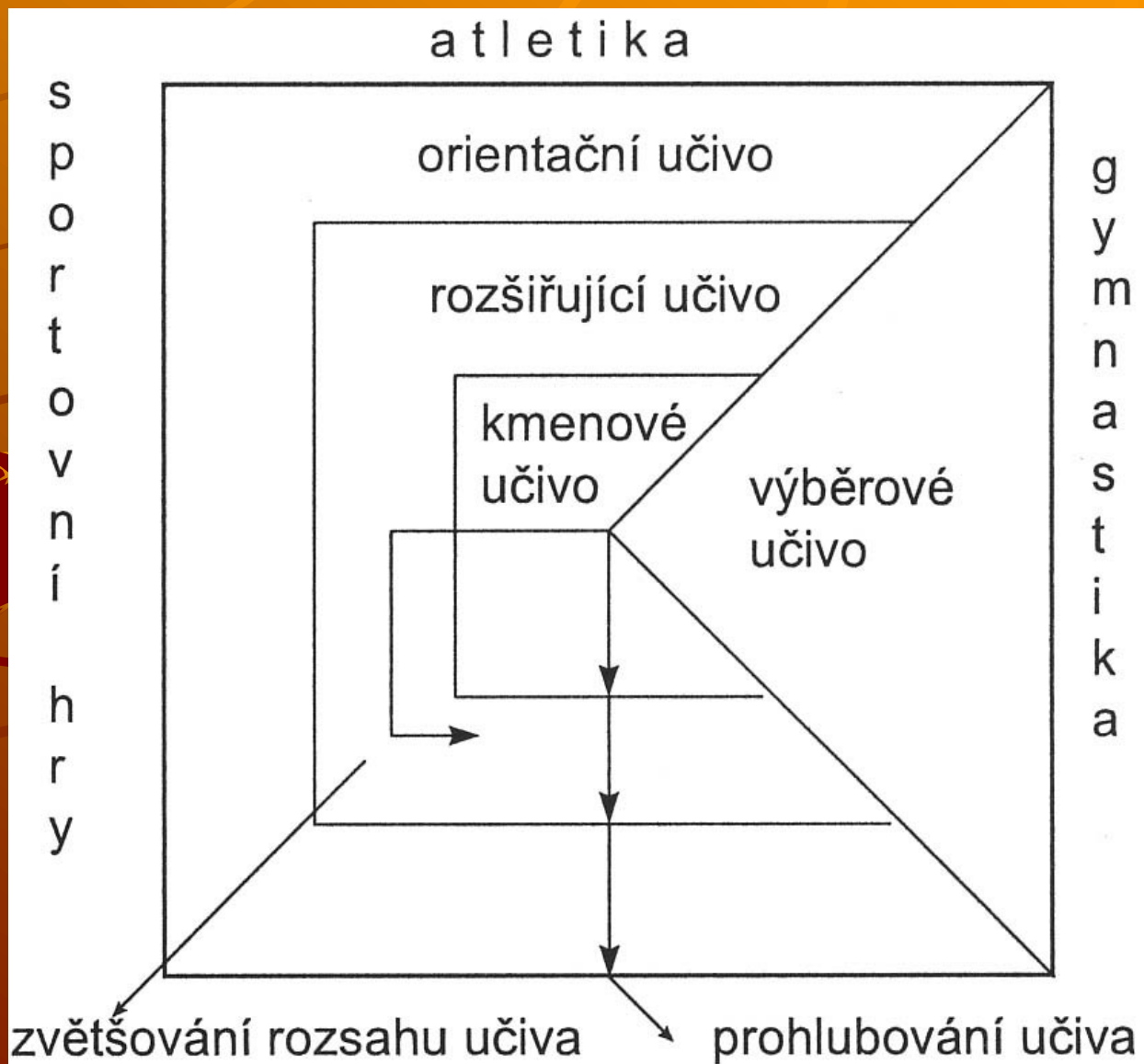
🏁 Doplnit osnovy výuky ZŠ



STRUKTURACE UČIVA:

- ➡ **Kmenové učivo základní** = pohybová gramotnost každého kulturního člověka s průměrnými schopnostmi a nadáním. Tvoří ucelenou, relativně uzavřenou vzdělávací soustavu
- ➡ **Rozšiřující učivo, doplňkové učivo** (talentovanější zvládají v rámci diferencovaného přístupu k výuce)
- ➡ **Orientační učivo** (volitelné + nepovinné předměty)
- ➡ **Výběrové učivo** (specializované učivo – sport)
- ➡ **Speciální učivo** (např. ZTV)

STRUKTURACE UČIVA



VÝBĚR UČIVA

Utilitární



s
p
o
r
t
o
v
n
í

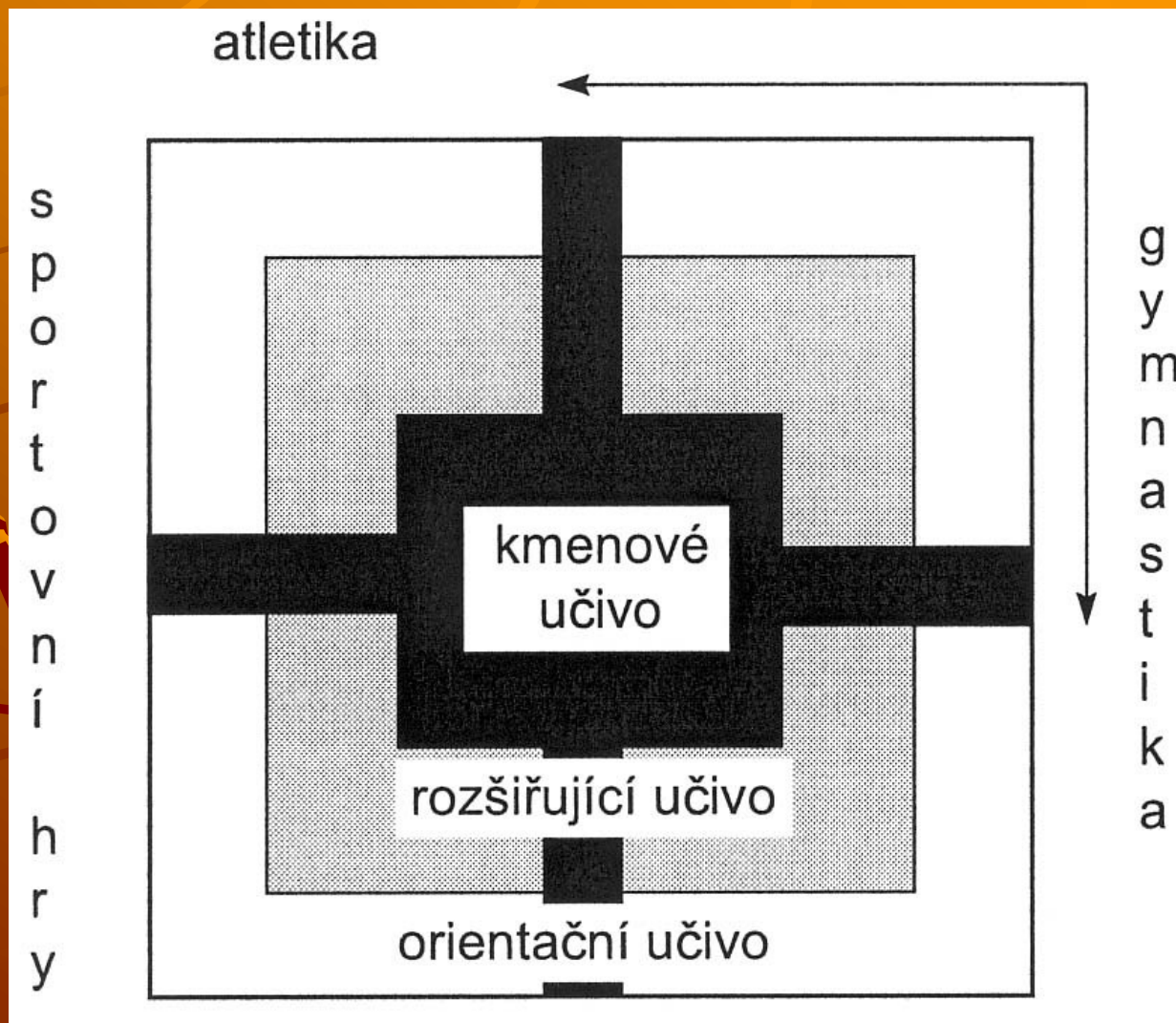
h
r
y

atletika



g
y
m
n
a
s
t
i
k
a

Exemplární



■ Fundamentální

– hlubší základy vědních oborů

■ fyziologie

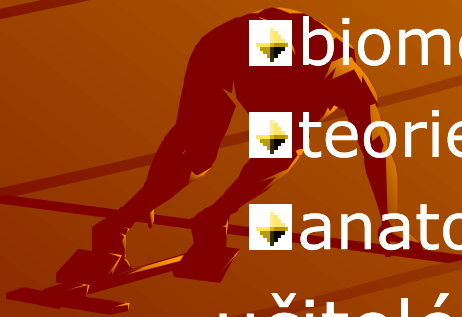
■ kineziologie

■ biomechanika

■ teorie sportovního tréninku

■ anatomie atd.

– učitelé, vědečtí pracovníci



OSNOVÁNÍ UČIVA:

Postupné

- v určité posloupnosti přecházíme od učiva jednoduššího ke složitějšímu, obtížnějšímu
- probrané učební celky uzavíráme kontrolou a již se k nim nevracíme.

Cyklické

- k již probranému učivu se vždy před zahájením nového výukového celku cyklicky vracíme (opakování).

Spirálovité

- v praxi nejčastěji oba výše uvedené způsoby osnování kombinujeme

CHAR. UČIVA ŠKOLNÍ TV:

- pořadová cvičení
- kondiční cvičení, gymnastika a tanec
- atletika
- sportovní hry
- úpoly
- testování všeobecné pohybové výkonnosti
- sezónní činnosti (bruslení, lyžování, plavání, turistika)
- poznatky v tělesné výchově - shromažďují informace z různých vědních oborů (fyziologie, anatomie, biomechanika, hygiena, pedagogika, didaktika, psychologie, sociologie, ...)
- předpokládá se osvojení:
 - znalostí základních pravidel her a soutěží
 - názvosloví
 - vědomostí o lidském těle a změnách, které při provádění tělesných cvičení probíhají
 - zásad hygieny
 - pravidel správné výživy
 - zásad sestavování a vedení komplexů všestranně rozvíjejících cvičení
 - zásad bezpečnosti v tělesné výchově
 - základů regenerace a kompenzace
- výběr učiva na ZŠ: závazné pouze kmenové učivo + naplnění tzv. zdravotně kondičního programu (tj. cíleně a pravidelně zařazovat kondiční a zdravotně orientované činnosti do každé vyučovací hodiny v rozsahu a podobě, která odpovídá zjištěným a průběžně sledovaným potřebám žáka)

DLOUHODOBÝ UČEBNÍ PLÁN:

rozpis učiva v jednotlivých tematických celcích pro konkrétní skupinu na konkrétní počet vyučovacích hodin



Z tohoto plánu vychází nejpodrobnější plán,
tj. **příprava na vyučovací hodinu.**

KRÁTKODOBÝ UČEBNÍ PLÁN – ROČNÍ, PŮLROČNÍ, PŘÍPRAVA UČITELE NA HODINU TV

Škola:	Jméno učitele:
Třída:	Ročník, obor:
Počet žáků:	Datum:
Výchovně vzdělávací cíl:	Didaktické řídicí styly:
Typ vyučovací hodiny:	Cvičební prostor:
Organizační forma hodiny:	Cvičební pomůcky:

ČLENĚNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKY

▣ Úvodní část – cca 5 min (1/10)

- organizační část - uvedení žáka do vyučovací jednotky TV
- rušná část - příprava k plnění úkolů hlavní části po stránce fyziologické, psychologické i sociální


▣ Průpravná část

- všeobecná
- speciální

▣ Hlavní část – vrcholí psychické i fyzické zatížení žáka, tzn. nejvýznamněji přispívá k plnění výchovných, vzdělávacích i zdravotních cílů TV vůbec

▣ Závěrečná část – úkolem je zajistit plynulý přechod k následující činnosti

- uklidňující část - zajištění návratu funkcí organismu žáka k rovnováze psychické i fyziologické
- organizační část - zhodnocení úspěšnosti plnění úkolů – výchovný efekt, informační část

A silhouette of a runner in starting blocks, positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text.

■ Příprava na vyučování studenta musí být zpracována tak, aby se v ní hodnotitel orientoval a musí obsahovat údaje nezbytné k pochopení záměru studenta.

■ Zkušený učitel se písemně připravuje na výuku v rozsahu a formě jaká mu vyhovuje.

Po každé vyučovací hodině vyučující hodnotí realizaci své přípravy a splnění vymezených cílů.

Z této reflexe pak vyvodí závěru pro přípravu hodiny následující, resp. korekci výukových plánů.



Studijní literatura k této tématice

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy.*

(<http://oic.ftvs.cuni.cz/Katedry/PPD/materialy/skriptaDidaktika/kap1-str8-19.pdf>)

s. 8-19

(<http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/PPD/materialy/skriptaDidaktika/kap2-str20-29.pdf>)

s. 21-24

VILÍMOVÁ, V.: *Didaktika tělesné výchovy.*

s. 9-28