Studijní materiálny předmětu ITVk012 Základy tělesné výchovy 1

|  |  |
| --- | --- |
| Učitelé | [PaedDr. Hana Janošková, Ph.D. (KTV PdF MU), učo 26475](https://is.muni.cz/auth/osoba/26475) |
|  | [Mgr. Hana Šeráková, Ph.D. (KTV PdF MU), učo 18076](https://is.muni.cz/auth/osoba/18076) |
|  | [Mgr. Marek Trávníček (KTV PdF MU), učo 48065](https://is.muni.cz/auth/osoba/48065) |
|  | [PhDr. Mgr. Petr Vlček, Ph.D. (KTV PdF MU), učo 346572](https://is.muni.cz/auth/osoba/346572) |
|  | [Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D. (KTV PdF MU), učo 12136](https://is.muni.cz/auth/osoba/12136), |

|  |  |
| --- | --- |
| Cíle předmětu | Student dokáže diagnostikovat techniku provedení jednotlivých pohybových dovedností a navrhnout cvičení vhodná pro zlepšení. Dokáže organizovat vhodně zařazovat pohybové hry podle potřeby do jednotlivých částí vyučovací jednotky v tělesné výchově. Cílem je : -seznámení studenta s různými formami zahřátí s využitím motivací -seznámení studenta s metodickými i praktickými postupy při rozcvičení |
| Výstupy z učení | Student rozumí, vysvětlí a v praxi aplikuje poznatky z tělesné výchovy v oblasti atletiky a gymnastiky. Získané poznatky a dovednosti dokáže využít při rozvoji pohybových schopností a dovedností dětí mladšího školního věku. -Student je schopen připravit rušnou část(rozehřátí)s motivací. -Student je schopen vytvořit zásobník cviků-sestavit a realizovat rozcvičení |
| Osnova | 1. Zásady bezpečnosti a hygieny při atletickém a gymnastickém výcviku, stavba rozcvičení. Základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů. Metodické a technické zvládnutí prvků běžecké abecedy. Základní názvosloví. 2. Průpravná cvičení a hry pro rozvoj běžecké rychlosti, vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti. 3. Technika a metodika nácviku běhů. 4. Technika a metodika nácviku skoků. 5. Technika a metodika nácviku hodů. 6. Základní startovní povely a signály, nácvik jednotlivých druhů startů. Pomůcky pro měření výkonů, způsoby měření a zaznamenávání výkonů, základní pravidla probíraných disciplín. 7. Dodržování zdravotních aspektů a zařazování motivací při cvičení. 8. Rušné pohybové aktivity s důrazem na správné držení těla. 9. Cvičení bez náčiní. 10. Cvičení s náčiním. 11. Cvičení na vedlejším nářadí. 12. Moderní pohybové formy s hudebním či mluveným doprovodem a bez doprovodu. |

Úplný výpis informací o předmětu

<https://is.muni.cz/auth/predmety/uplny_vypis?fakulta=1441;obdobi=7763;predmet=1323198>

|  |  |
| --- | --- |
| Literatura: | HLAVOŇOVÁ, Zuzana. *Základy atletiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. s. nestránkováno, 23 s. ISBN 978-80-210-7333-3. |
|  | *Náhradní obsah:* JANOŠKOVÁ, Hana a Hana ŠERÁKOVÁ. Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015. Elportál. ISBN 978-80-210-8076-8. - https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps15/rozcviceni/web/index.html |
|  | MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2000. 292 s. ISBN 80-85783-29-0. |
|  | *Náhradní obsah:* JANOŠKOVÁ, Hana a Hana ŠERÁKOVÁ. Náměty na rozcvičení s náčiním pro děti mladšího školního věku. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. ISBN 978-80-210-8276-2. - https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js16/rozcviceni-nacini/web/index.html |
|  | VRBAS, Jaroslav, Marek TRÁVNÍČEK a Kateřina ŠAUEROVÁ. *Atletika v předškolním a mladším školním věku – učební materiál*. 1. vyd. Brno: KTV PdF MU, 2013. 86 s. ISBN 978-80-210-6636-6. |
|  | ŠERÁKOVÁ, Hana a Lucie NOVÁKOVÁ. *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. ISBN 978-80-210-8349-3. |
|  | PAGE, Jason. *Gymnastika*. 1. vyd. Praha: Egmont ČR, 2000. 32 s. ISBN 8071864765. |
|  | DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu : tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 144 s. ISBN 9788024737331. |
|  | APPELT, Karel, Draha HORÁKOVÁ a Lubomír NOVOTNÝ. *Názvosloví pro cvičitele*. Vydání první. Praha: Olympia, 1989. 244 stran. ISBN 807033011*.* |
|  | JANOŠKOVÁ, Hana a Tereza TIHELKOVÁ. *Cvičení a hry s overballem pro děti mladšího školního věku*. 1.vydání. Tisk Books Print, s. r. o., I. P. Pavlov: Masarykova univerzita, 2014. 68 s. ISBN 978-80-210-7700-3. |

|  |  |
| --- | --- |
| Internetové odkazy: | **Atletika pro děti:** https://www.atletikaprodeti.cz/ |
|  | **Zdravotně preventivní pohybové aktivity:** https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/pohybove\_aktivity/web/index.html |
|  | **Abeceda pohybové aktivity dětí:** https://is.muni.cz/elportal/?id=1549777 |
|  | **Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ:** https://is.muni.cz/elportal/?id=1354589 |
|  | **Náměty na rozcvičení s náčiním pro děti mladšího školního věku:** https://is.muni.cz/elportal/?id=1344194 |
|  | **Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku:** https://is.muni.cz/elportal/?id=1319456 |